**Дневник «Самоподготовки и самоконтроля» студента**

**Ф.И.О. Соколов Арсений Андреевич**

**Факультет, группа Фундаментальные науки, ФН11-63б**

**Дата рождения 26.02.2000**

**Группа здоровья Специальная медицинская группа**

**Вес, рост\_60кг, 180см**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Понедельник  16.03.2020  13:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие выносливости**)**  -Классические приседания(спина прямая, пятки не отрываются от пола, бедра параллельны полу) 2 сета по 50 раз  -Отжимания широким хватом 3 подхода по 15 раз  -Скручивания “велосипед” 2 сета по 30 раз  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 71 уд/мин  После  124 уд/ мин | Нормальное | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Четверг  19.03.2020  12:30  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие гибкости**)**  - Растяжка мышц спины. Выгибание спины в положении лежа с упором на прямые руки. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  - Растяжка «Мостик». 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  -Растяжка с выпадом в сторону. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 68 уд/мин  После  112 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Понедельник  23.03.2020  13:30  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие силы**)**  -Приседания классические с дополнительным весом (+8кг) 2 подхода по 20 повторений  -Отжимания с узкой постановкой рук. 2 подхода по 10 повторений  -Скручивания “Russian twist” с дополнительным весом (+8кг). 2 подхода по 20 повторений  -Подтягивания классические. 2 подхода по 10 повторений  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 70 уд/мин  После  131 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Четверг  26.03.2020  13:30  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения для быстроты**)**  -Упражнение “Burpee”. 3 подхода по 10 повторений  -Скручивания на скорость. 2 подхода по 30 сек  -Приседания на скорость. 2 подхода по 20 сек  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 72 уд/мин  После  135 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Понедельник  30.03.2020  13:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие выносливости**)**  -Классические приседания(спина прямая, пятки не отрываются от пола, бедра параллельны полу) 2 сета по 50 раз  -Отжимания широким хватом 3 подхода по 15 раз  -Скручивания “велосипед” 2 сета по 30 раз  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 66 уд/мин  После  105 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Четверг  2.04.2020  13:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие гибкости**)**  - Растяжка мышц спины. Выгибание спины в положении лежа с упором на прямые руки. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  - Растяжка «Мостик». 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  -Растяжка с выпадом в сторону. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 64уд/мин  После  103 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Понедельник  06.04.2020  12:40  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие силы**)**  -Приседания классические с дополнительным весом (+8кг) 2 подхода по 20 повторений  -Отжимания с узкой постановкой рук. 2 подхода по 10 повторений  -Скручивания “Russian twist” с дополнительным весом (+8кг). 2 подхода по 20 повторений  -Подтягивания классические. 2 подхода по 10 повторений  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 64уд/мин  После  121 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Среда  09.04.2020  13:30  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения для быстроты**)**  -Упражнение “Burpee”. 3 подхода по 10 повторений  -Скручивания на скорость. 2 подхода по 30 сек  -Приседания на скорость. 2 подхода по 20 сек  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 71уд/мин  После  113 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Пятница  13.04.2020  14:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие выносливости**)**  -Классические приседания(спина прямая, пятки не отрываются от пола, бедра параллельны полу) 2 сета по 50 раз  -Отжимания широким хватом 3 подхода по 15 раз  -Скручивания “велосипед” 2 сета по 30 раз  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 68уд/мин  После  115 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Четверг  16.04.2020  15:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие гибкости**)**  - Растяжка мышц спины. Выгибание спины в положении лежа с упором на прямые руки. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  - Растяжка «Мостик». 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  -Растяжка с выпадом в сторону. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 70 уд/мин  После  128 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Понедельник  20.04.2020  13:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие силы**)**  -Приседания классические с дополнительным весом (+8кг) 2 подхода по 20 повторений  -Отжимания с узкой постановкой рук. 2 подхода по 10 повторений  -Скручивания “Russian twist” с дополнительным весом (+8кг). 2 подхода по 20 повторений  -Подтягивания классические. 2 подхода по 10 повторений  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 66 уд/мин  После  110уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Среда  23.04.2020  15:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения для быстроты**)**  -Упражнение “Burpee”. 3 подхода по 10 повторений  -Скручивания на скорость. 2 подхода по 30 сек  -Приседания на скорость. 2 подхода по 20 сек  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 68уд/мин  После  115 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Пятница  27.04.2020  12:30  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие выносливости**)**  -Классические приседания(спина прямая, пятки не отрываются от пола, бедра параллельны полу) 2 сета по 50 раз  -Отжимания широким хватом 3 подхода по 15 раз  -Скручивания “велосипед” 2 сета по 30 раз  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 65уд/мин  После  105 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Четверг  30.04.2020  12:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие гибкости**)**  - Растяжка мышц спины. Выгибание спины в положении лежа с упором на прямые руки. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  - Растяжка «Мостик». 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  -Растяжка с выпадом в сторону. 3 подхода по 30сек задержки в рабочем положении  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 62  уд/мин  После  119 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Вторник  05.05.2020  11:30  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие силы**)**  -Приседания классические с дополнительным весом (+8кг) 2 подхода по 20 повторений  -Отжимания с узкой постановкой рук. 2 подхода по 10 повторений  -Скручивания “Russian twist” с дополнительным весом (+8кг). 2 подхода по 20 повторений  -Подтягивания классические. 2 подхода по 10 повторений  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 61 уд/мин  После  108уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Пятница  08.05.2020  13:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения для быстроты**)**  -Упражнение “Burpee”. 3 подхода по 10 повторений  -Скручивания на скорость. 2 подхода по 30 сек  -Приседания на скорость. 2 подхода по 20 сек  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 64уд/мин  После  106 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, число, месяц, год**  **Время занятия** | **Содержание физкультурного занятия** | **Пульс** | **Самочувствие** | **Желание заниматься** |
| Вторник  12.05.2020  11:00  Место занятия-дом | **Подготовительная часть:**  -Вращение головы по 8 вращения на каждую сторону  -Вращение плечами по 8 раз на каждую сторону  -Вращение руками по 8 раз на каждую сторону  -Вращение локтями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение запястьями по 8 раз на каждую сторону  -Вращение тазом по 8 раз на каждую сторону  -Вращение бедрами по 8 раз на каждую ногу  -Вращение в коленях по 8 раз на каждую ногу  -Вращение стопой по 8 раз на каждую ногу  -Боковые выпады по 4 выпада на каждую ногу  **Основная часть:**  **(**упражнения на развитие выносливости**)**  -Классические приседания(спина прямая, пятки не отрываются от пола, бедра параллельны полу) 2 сета по 50 раз  -Отжимания широким хватом 3 подхода по 15 раз  -Скручивания “велосипед” 2 сета по 30 раз  **Заключительная часть:**  -Из вертикального положения наклоняемся и кладем ладони на какую-нибудь опору (тренажер, силовая рама, подоконник). Не отрывая рук, тянемся грудью к полу. Колени держим ровно.  -Прижимаем предплечье к дверному косяку или стойке тренажера на высоту груди. Подаем корпус вперед и аккуратно растягиваем плечевой сустав. После выполняем с другой рукой.  -Садимся на ягодицы. Сгибаем ноги и подтягиваем ступни к себе. Кладем ладони на пол и медленно наклоняемся вперед. Достигнув крайней точки, задерживаемся.  -Встаем в глубокий выпад на правую ногу. Левое колено прижимаем к полу. Поднимаем руки над головой и сводим ладони. Спину слегка прогибаем. Задерживаемся на 15 секунд, затем меняем ноги и повторяем. | До 61уд/мин  После  112 уд/ мин | Нормально | + |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**