**Дневник физической подготовки**

**Студента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

МГТУ им. Баумана Факультет \_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_

2021г.

Типы занятий:

Тип «1»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем стопу «живот—грудь», растягиваем мышцы ног, сед на голени с чередованием положения лежа, наклоны с ногами на ширине плеч, наклоны с ногами на средней ширине, наклоны с максимально расставленными ногами, упражнение «мельница», прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек.
2. Основная нагрузка – 40 мин: бег интервалами четыре по 600, после каждых 600 м приседания 10- 12 раз, 200 м шагом, заключительные 200 м каждого интервала бег с ускорением
3. Силовые упражнения- 15 мин: подтягивания 2 подхода по 5-6 раз
4. Заключительный: 15 мин: упражнения на статику, вертикальные и горизонтальные «ножницы», удерживание положения упора лежа с периодическим отжиманием от пола, сед на голени, удерживание ног перед собой

Тип «2»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем стопу «живот—грудь», растягиваем мышцы ног, сед на голени с чередованием положения лежа, наклоны с ногами на ширине плеч, наклоны с ногами на средней ширине, наклоны с максимально расставленными ногами, упражнение «мельница», прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек.
2. Основная нагрузка – 40 мин: бег интервалами четыре по 800, после каждых 800 м приседания 10- 12 раз и 400 м шагом
3. Силовые упражнения- 15 мин: подтягивания 2 подходов по 5-6 раз
4. Заключительный: 15 мин: упражнения на статику, вертикальные и горизонтальные «ножницы», удерживание положения упора лежа с периодическим отжиманием от пола, сед на голени, удерживание ног перед собой

Тип «3»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем стопу «живот—грудь», растягиваем мышцы ног, сед на голени с чередованием положения лежа, наклоны с ногами на ширине плеч, наклоны с ногами на средней ширине, наклоны с максимально расставленными ногами, упражнение «мельница», прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек.
2. Основная нагрузка – 40 мин: бег интервалами две по 1600, после каждых 1600 м 400 м шагом
3. Силовые упражнения- 15 мин: отжимания 3 подхода по 7-8 раз
4. Заключительный: пробежка 400 м , упражнения на пресс 2 подхода по 20 раз в быстром темпе

Тип «4»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем стопу «живот—грудь», растягиваем мышцы ног, сед на голени с чередованием положения лежа, наклоны с ногами на ширине плеч, наклоны с ногами на средней ширине, наклоны с максимально расставленными ногами, упражнение «мельница», прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек.
2. Основная нагрузка – 40 мин: бег интервалами 3 км + 2 км, 3 км в нормальном темпе без остановок затем 600 м шагом, в нормальном темпе без остановок еще 2 км
3. Силовые упражнения- 15 мин: отжимания от пола 2 подходов по 12 раз
4. Заключительный: 15 мин: упражнения на статику, поднимания туловища 2 подхода по 12 раз максимально быстро

Тип «5»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем стопу «живот—грудь», растягиваем мышцы ног, сед на голени с чередованием положения лежа, наклоны с ногами на ширине плеч, наклоны с ногами на средней ширине, наклоны с максимально расставленными ногами, упражнение «мельница», прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек.
2. Основная нагрузка – 40 мин: бег 200 метров + шаг 200 метров, 100 метров бега ускорение
3. Силовые упражнения- 15 мин: подтягивания 3 подходов по 4-5 раз, отжимания от пола 2 подхода по 10 раз
4. Заключительный: 15 мин: упражнения на статику, вертикальные и горизонтальные «ножницы», удерживание положения упора лежа с периодическим отжиманием от пола, сед на голени, удерживание ног перед собой

Тип «6»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем туловище к носкам, выпады, переваливание туловища с одного бока на другой без участия рук, прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек
2. Основная нагрузка 40 мин: круговые упражнения: шаг с выпадами вперед, шаг с выпадами назад, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставными шагами, бег зиг-заг , прыжки на одной ноге, бег спиной вперед, бег змейкой вперед и назад, прыжки ноги врозь ноги вместе, бег длинными прыжками
3. Силовые упражнения- 15 мин: подтягивания 1 подход 9-10 раз, упражнение на мышцы спины
4. Заключительный: 15 мин: упражнения на статику, вертикальные и горизонтальные «ножницы», удерживание положения упора лежа с периодическим отжиманием от пола, сед на голени, удерживание ног перед собой, поднимание туловища 30 раз

Тип «7»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы
2. Игровая нагрузка: игра в футбол

Тип «8»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы
2. Игровая нагрузка: игра в баскетбол

Тип «9»

1. Разминка – 20 мин: пробежка 400 м в легком темпе, повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем туловище к носкам, выпады, переваливание туловища с одного бока на другой без участия рук, прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек
2. Основная нагрузка 40 мин: круговые упражнения: шаг с выпадами вперед, шаг с выпадами назад, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставными шагами, 1000 м быстрого бега, каждые 200 м отжимания от пола 10 раз, приседания 12 раз.
3. Силовые упражнения- 15 мин: подтягивания 1 подход 9-10 раз, упражнение на мышцы спины
4. Заключительный: 15 мин: поднимание туловища 30 раз

Тип «10»

1. Разминка – 20 мин: повороты головы «влево—вправо», наклоны головы, разминка плечевых суставов, разминка кистей рук, растягивание икроножной мышцы, повороты стопы, тянем туловище к носкам, выпады, переваливание туловища с одного бока на другой без участия рук, прыжки на месте 15 сек – прыжки с высоким подниманием бедра – 15 сек – прыжки с захлестыванием голени 15 сек
2. Основная нагрузка 40 мин(улица): бег в среднем темпе 1000 метров , шаг 400 метров , бег 1000 м
3. Силовые упражнения- 15 мин: отжимания от пола 2 подхода по 15 раз
4. Заключительный: 5 мин: поднимание туловища 30 раз

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тип занятия | Пульс до | Пульс после | Самочувствие |
| 10.02.2021 | 6 | 66 | 132 | Хорошо |
| 13.02.2021 | 1 | 70 | 140 | Хорошо |
| 17.02.2021 | 10 | 78 | 138 | Хорошо |
| 20.02.2021 | 6 | 66 | 144 | Хорошо |
| 24.02.2021 | 2 | 66 | 138 | Хорошо |
| 27.02.2021 | 10 | 84 | 144 | Хорошо |
| 03.03.2021 | 10 | 78 | 138 | Хорошо |
| 06.03.2021 | 6 | 66 | 144 | Хорошо |
| 10.03.2021 | 1 | 72 | 144 | Хорошо |
| 13.03.2021 | 10 | 84 | 138 | Хорошо |
| 17.03.2021 | 6 | 66 | 138 | Хорошо |
| 20.03.2021 | 2 | 78 | 144 | Хорошо |
| 27.03.2021 | 10 | 78 | 150 | Хорошо |
| 31.03.2021 | 4 | 70 | 135 | Хорошо |
| 03.04.2021 | 5 | 72 | 132 | Хорошо |
| 07.04.2021 | 10 | 84 | 144 | Хорошо |
| 10.04.2021 | 8 | 78 | 138 | Хорошо |
| 14.04.2021 | 1 | 78 | 138 | Хорошо |
| 17.04.2021 | 10 | 84 | 144 | Хорошо |
| 21.04.2021 | 9 | 78 | 138 | Хорошо |
| 24.04.2021 | 10 | 72 | 144 | Хорошо |
| 28.04.2021 | 10 | 78 | 144 | Хорошо |
| 01.05.2021 | 7 | 66 | 138 | Хорошо |
| 05.05.2021 | 7 | 84 | 150 | Хорошо |
| 08.05.2021 | 7 | 72 | 138 | Хорошо |
| 12.05.2021 | 3 | 78 | 130 | Хорошо |
| 15.05.2021 | 5 | 76 | 141 | Хорошо |
| 18.05.2021 | 1 | 68 | 134 | Хорошо |
| 22.05.2021 | 9 | 70 | 144 | Хорошо |