**Дневник самоподготовки**

Ф.И.О: Светличная Алина Алексеевна

Дата рождения: 23.09.2002

Факультет, группа: ИУ7-23Б

Вес, рост: 54 кг., 173 см.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели,  число, месяц, год занятия | Содержания  физкультурного  занятия | Пульс | Самочувствие | Желание заниматься |
| 10.02.2021  (среда) | 1. Разминка – 20 мин: 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: приседания 2 подхода 30 - 40 раз; отжимания 3 подхода по 10 раз 3. 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 | До – 75  После - 1115 | Хорошо | + |
| 06.02.2021  (суббота) | 1. Разминка – 20 мин: 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: приседания 2 подхода 30-40 раз и   отжимания 3 подхода по 15 раз   1. 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 | До –70  После - 120 | Хорошо | + |
| 10.02.2021  (среда) | 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: круговые упражнения: шаг с выпадами вперед, шаг с выпадами назад, прыжки на одной ноге, прыжки ноги врозь ноги вместе 3. Силовые упражнения- 15 мин: отжимания 2 подхода по 15 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 | До – 76  После - 126 | Хорошо | + |
| 14.02.2021  (суббота) | 1. Разминка – 20 мин: 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: приседания 2 подхода 30- 40 раз; отжимания 2 подхода по 15 раз 3. 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 | До – 69  После - 125 | Хорошо | + |
| 16.02.2021  (среда) | 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: круговые упражнения: шаг с выпадами вперед, шаг с выпадами назад, прыжки на одной ноге, прыжки ноги врозь ноги вместе 3. Силовые упражнения- 15 мин: отжимания 2 подхода по 15 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 | До – 75  После - 125 | Хорошо | + |
| 21.02.2021  (суббота) | 1. Разминка – 20 мин: 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: приседания 2 подхода 30-40 раз и отжимания 2 подхода по 15 раз 3. 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 | До – 69  После - 128 | Хорошо | + |
| 28.02.2021  (суббота) | 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 4 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 | До – 73  После - 124 | Хорошо | + |
| 07.03.2021  (суббота) | 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 5 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 | До - 76  После - 130 | Хорошо | + |
| 10.03.2021  (среда) | 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: круговые упражнения: шаг с выпадами вперед, шаг с выпадами назад, прыжки на одной ноге, прыжки ноги врозь ноги вместе 3. Силовые упражнения- 15 мин: отжимания 2 подхода по 15 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 | До – 75  После - 130 | Хорошо | + |
| 14.03.2021  (среда) | 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 4 подходов по 4-5 раз, отжимания от пола 3 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 | До - 69  После - 126 | Хорошо | + |