ОТЧЕТ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ

02.05.20

ВЫПОЛНИЛА
СТ. ГР. ЭК/Б-18-5О
ИФЭУ 2 КУРС
КРАУС А.О

ПУЛЬСОМЕТРИЯ

Пульс до занятия : 80 уд/мин

Самочувствие – нормальное

После выполнения комплекса упражнений : 120 уд/мин

Самочувствие – нормальное

Через 5 минут после занятия: 90 уд/мин

самочувствие - удовлетворительное

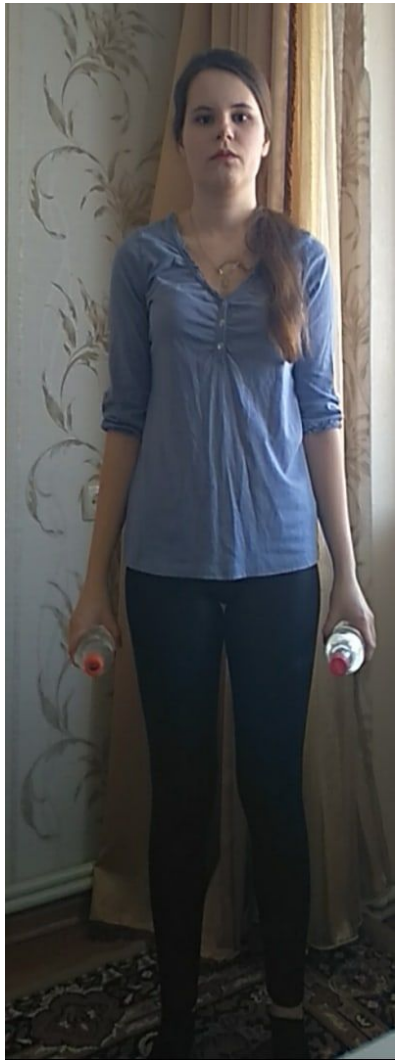
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ ДЛЯ КАЖОГО УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ВСЕХ КОМПЛЕКСОВ - 10

УПРАЖНЕНИЕ **1** – МАЛЕНЬКАЯ **«ВОЛНА»**

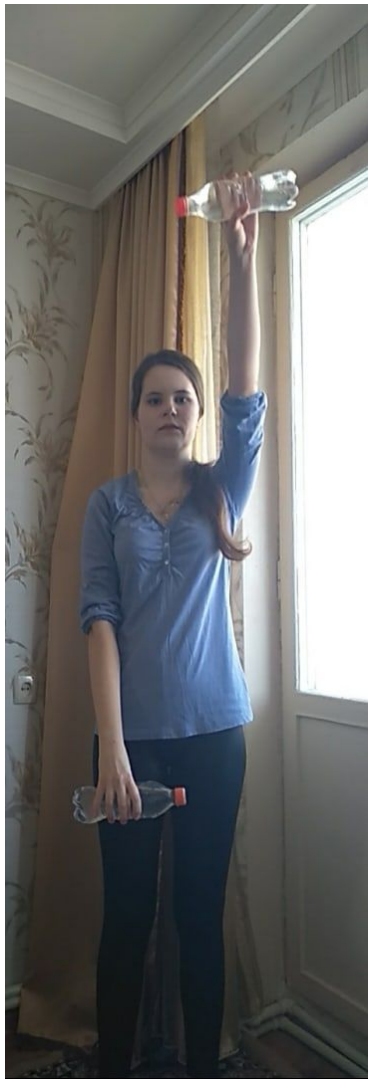
УПРАЖНЕНИЕ **2** – НАКЛОНЫ С РАСТЯЖКОЙ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ПРЕССА

УПРАЖНЕНИЕ **3** – ОПУСКАНИЕ РУК ЗА СПИНУ С ПРЕДМЕТОМ

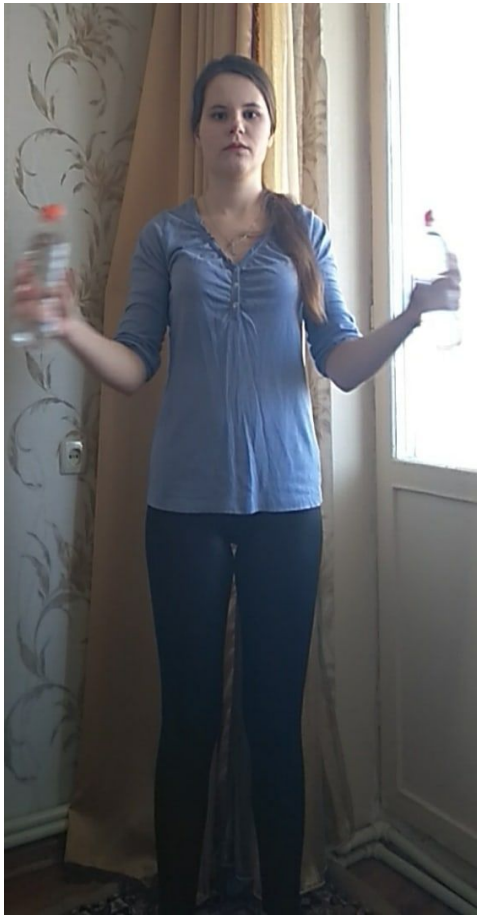
УПРАЖНЕНИЕ 4 – ПОДНЯТИЕ РУК С ПРЕДМЕТАМИ



УПРАЖНЕНИЕ **5** – ПООЧЕРЕДНОЕ ПОДНЯТИЕ РУК ВПЕРЕДИ С ПРЕДМЕТАМИ



УПРАЖНЕНИЕ 6 – РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ПРЕДМЕТАМИ



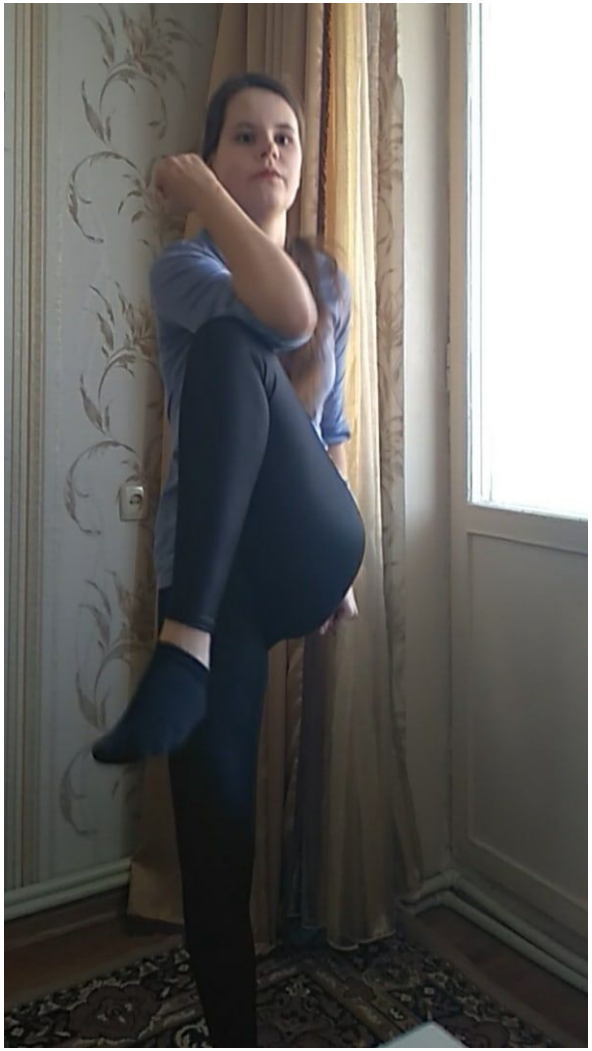
УПРАЖНЕНИЕ **7** – ПРИСЕДАНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ В РУКАХ

УПРАЖНЕНИЕ **8 –** ОПУСКАНИЕ РУКИ С ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ ПОДНЯТИЕМ НОГИ

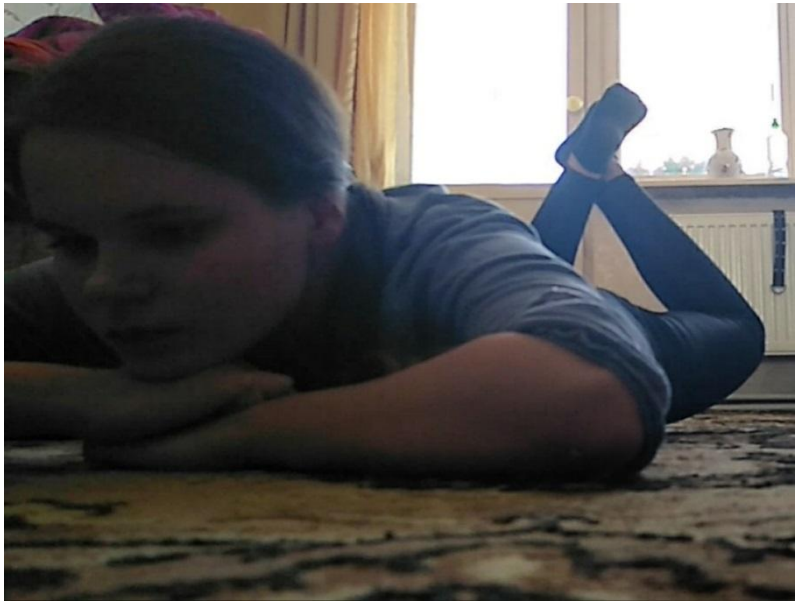
УПРАЖНЕНИЕ **9** – ВЫПАДЫ С ПРЕДМЕТАМИ В РУКАХ

УПРАЖНЕНИЕ **9** – ВЫПАДЫ С ПРЕДМЕТАМИ В РУКАХ

УПРАЖНЕНИЕ **10** – КОЛЕНО-ЛОКОТЬ



УПРАЖНЕНИЕ **11** – ПОДНЯТИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



УПРАЖНЕНИЕ **12** – ПЛАНКА С ЧЕРЕДОВАНИЕМ РУК

КОМПЛЕКС ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ УПРАЖНЕНИЕ **1** – СГИБАНИЕ НА ВЫДОХЕ, РАЗГИБАНИЕ НА ВДОХЕ

УПРАЖНЕНИЕ **2** – «ЛОДОЧКА» С ПОДЪЕМОМ НОГ

УПРАЖНЕНИЕ **3** – РАСТЯЖКА ДЛЯ СПИНЫ

УПРАЖНЕНИЕ **4** – ПОДЪЕМ РУК И НОГ ОДНОВРЕМЕННО ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

УПРАЖНЕНИЕ **5** – ПООЧЕРЕДНЫЙ ПОДЪЕМ НОГ С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПОДЪЕМОМ РУК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА