

# ОТЧЕТ ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ **02.05.20**

ВЫПОЛНИЛА  
СТ. ГР. ЭК/Б-18-50  
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  
КАЖДОГО 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

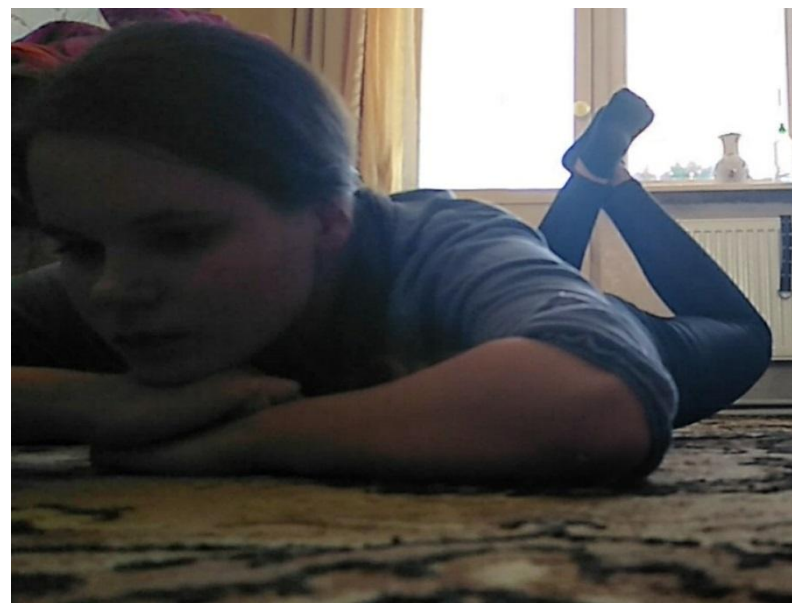




# УПРАЖНЕНИЕ 10 – КОЛЕНО-ЛОКОТЬ



# УПРАЖНЕНИЕ 11 – ПОДНЯТИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



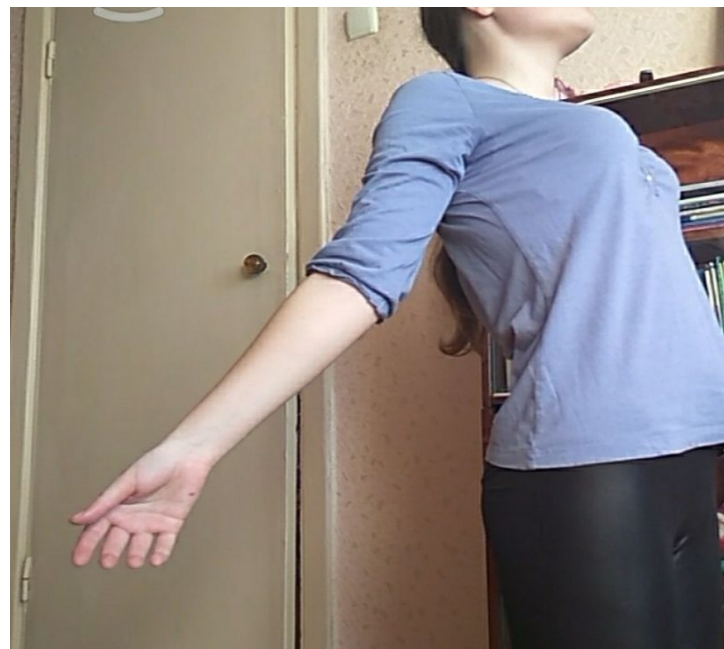
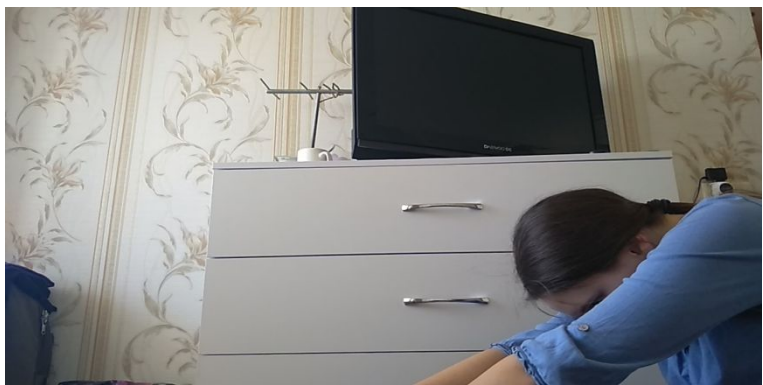


# УПРАЖНЕНИЕ 12 – ПЛАНКА С ЧЕРЕДОВАНИЕМ РУК



# 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

