



ОТЧЕТ  
ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ  
06.05.20

Выполнила:  
ст. гр. Эк/б-18-50, ИФЭУ 2 курс, Краус А.  
О

# Пульсометрия

---

Пульс до занятия : 80 уд/мин

Самочувствие – хорошее

После выполнения комплекса упражнений : 110 уд/мин

Самочувствие – удовлетворительное

Через 5 минут после занятия: 84 уд/мин

Самочувствие - хорошее

---



---

КОЛИЧЕСТВО  
ПОВТОРЕНИЙ ДЛЯ  
ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ  
ПЕВОГО КОМПЛЕКСА –  
10

ДЛЯ ВТОРОГО

---

▶ КОМПЛЕКСА – 10

# Упражнение 1 – Растяжка для рук

---



## Упражнение 2 - Мельница

---



## Упражнение 3 – Наклоны вниз

---



# Упражнение 4 – Движения «раскрывающие» грудную клетку



# Упражнение 5 – Надавливание ладонями друг на друга

---





# Упражнение 6 - Наклоны



# Упражнение 7 – Встряхивающие движения руками



# Упражнение 8 – Вращения в тазобедренном суставе

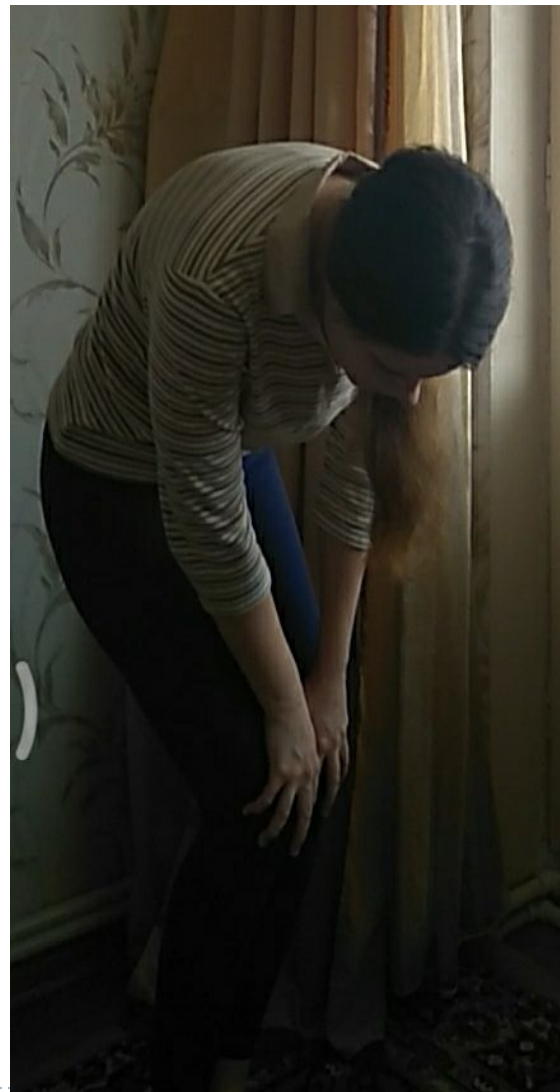
---



# Упражнение 8 – Вращения в тазобедренном суставе



# Упражнение 9 – Повороты согнутыми коленями влево и вправо



# Упражнение 10 – Движения вперед-назад согнутыми коленями

---



# Упражнение 11 – Шаг на скамью с одной ногой на весу



# Упражнение 11 – Шаг на скамью с одной ногой на весу





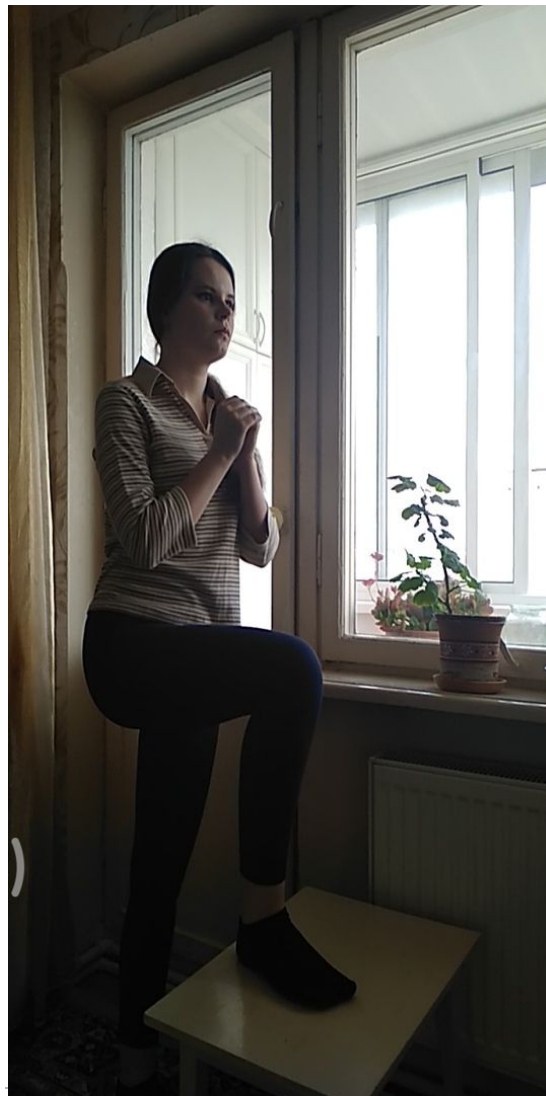
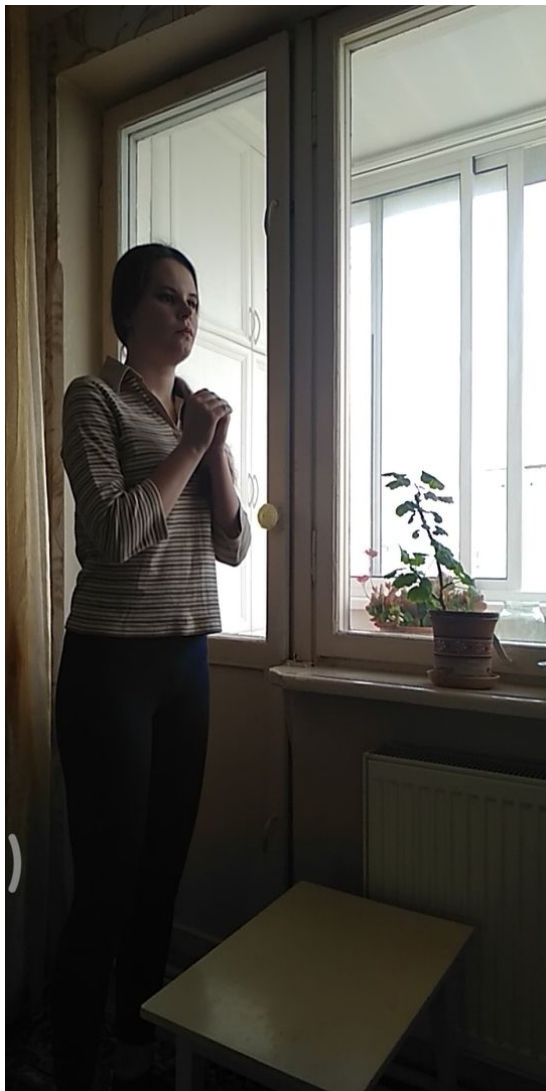
# Упражнение 12 – Шаг на скамью двумя ногами



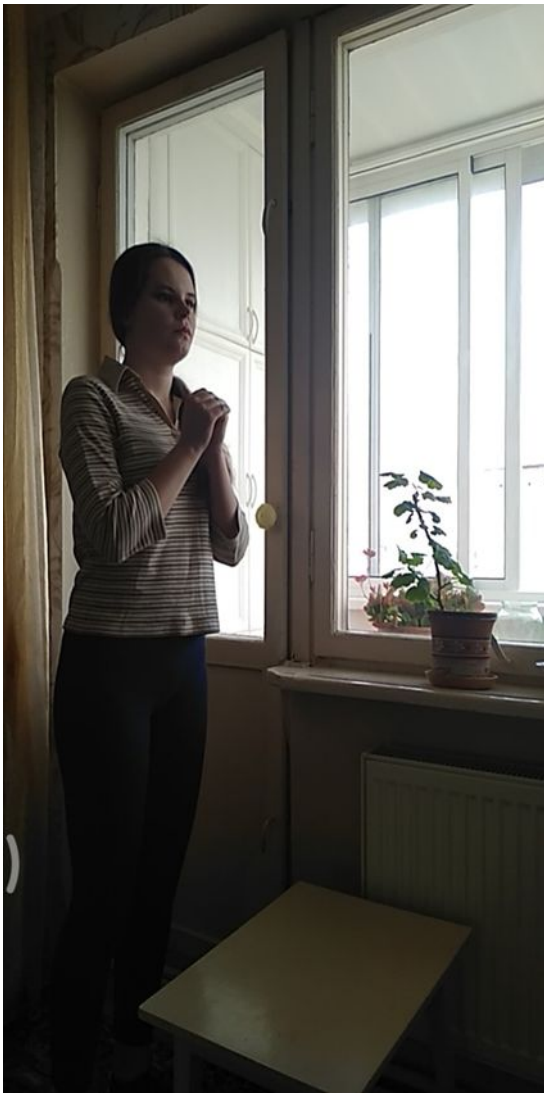
# Упражнение 12 – Шаг на скамью двумя ногами



# Упражнение 13 – Приседания на скамье



# Упражнение 13 – Приседания на скамье



# Упражнение 14 – Обратные отжимания



# Комплекс упражнений для развития координационных способностей

## Упражнение 1 – Поднятие на носочки

---



## Упражнение 2 – «Ласточка»

---



# Упражнение 3 – Удержание поднятой ноги





# Упражнение 4 – Принятие вертикального положения без помощи рук

---

