



**ОТЧЕТ
ПО ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ
10.06.20**

Выполнила: ст. гр. Эк/б-18-5о, ИФЭУ 2 курс, Краус А.О

Пульсометрия

Пульс до занятия : 80 уд/мин

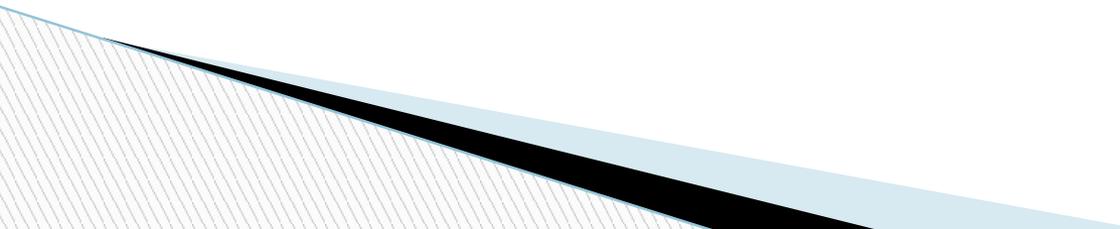
Самочувствие – отличное

После выполнения комплекса упражнений : 110
уд/мин

Самочувствие –хорошее

Через 5 минут после занятия: 82 уд/мин

Самочувствие - отличное



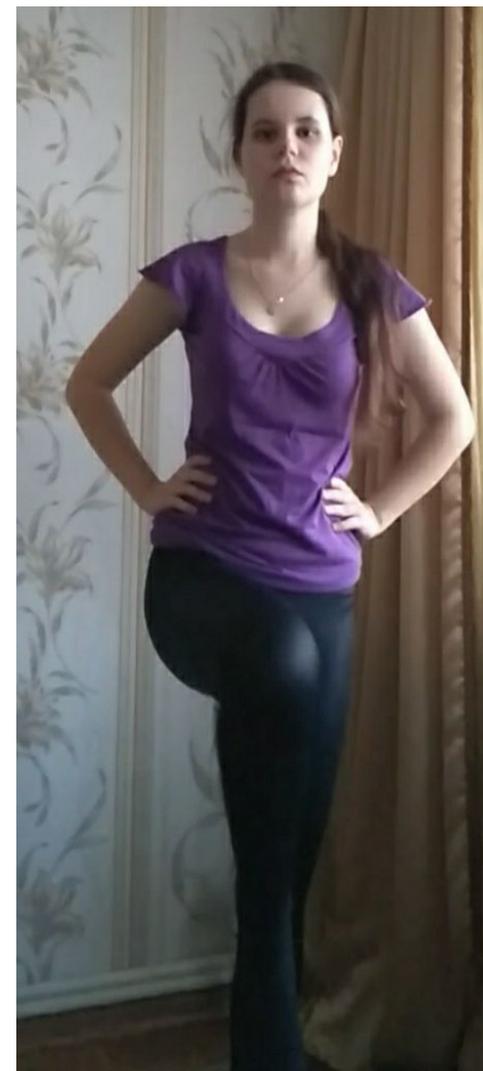
КОЛИЧЕСТВО
ПОВТОРЕНИЙ ДЛЯ
ВСЕХ
УПРАЖНЕНИЙ- 10



Упражнение 1 – Подъём на носочки



Упражнение 2 – Вращения в тазобедренном суставе



Упражнение 2 – Вращения в тазобедренном суставе



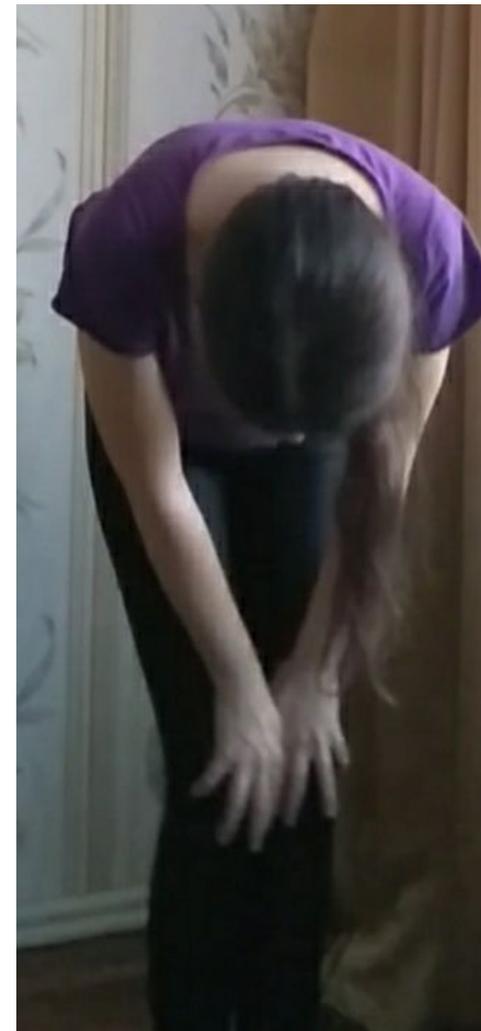
Упражнение 3 – Перекаты в положении стоя



Упражнение 4 – Движения вперед-назад согнутыми коленями



Упражнение 5 – Движения вправо-влево согнутыми коленями



Упражнение 6 – Динамическая растяжка



Упражнение 7 – Поочередное поднятие на носочки



Упражнение 8 – Вращения в голеностопном суставе в положении сидя



Упражнение 8 – Вращения в голеностопном суставе в положении сидя



Упражнение 8 – Вращения в голеностопном суставе в положении сидя



Упражнение 9 – Подъем на носочки из приседа с широкой постановкой ног



Упражнение 10 – Приседания



Упражнение 11 – Махи ногами назад



Упражнение 11 – Выпады

