**Организация и содержание методико-практического занятия**

***Цель:*** ознакомиться с методикой составления ин­дивидуальных программ физического самовоспитания.

Тема: методика составления индивидуальных программ

физического самовоспитания и занятий с оздоровительной,

рекреационной и восстановительной направленностью

Студент 2 курса 13 группы 4 потока\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид физических упражнений \_кросс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст 19\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие | Дистанция  км | Время  мин | Скорость  Км/ч | ЧСС  до нагрузки | ЧСС  после нагрузки |
| 1 | 7 | 36 | 12 | 80 | 160 |
| 2 | 7 | 37 | 12 | 80 | 170 |

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «физическое самовоспитание».

Ответ: понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности.

1. Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?

Ответ: **Проба Руфье.** Испытуемый, находящийся в покое в течение 5 мин, определяет частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 15 секунд (P1); затем в течение 45 секунд выполняет 30 приседаний, при этом самостоятельно и громко считая, что позволяет избежать задержки дыхания.

После окончания нагрузки испытуемый садится и вновь подсчитывает ЧСС за первые 15 секунд (Р2), а потом — за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (Р3). Оценку функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы проводят по индексу Руфье (ИР), который рассчитывается по формуле:

ИР = (4\*(Р1 + Р2 + Р3) - 200) /10

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 - хорошая работоспособность; от 3 до 6 - средняя; от 7 до 9 - удовлетворительная; от 10 до 14 - плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

1. В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и трениро­вочной направленности?

Ответ: **Понятие "физическое самовоспитание".** Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

**Методика оценки уровня физической подготовленности.** В спортивной практике при оценке уровня физической подготовленности и в последующем - в процессе учебно-тренировочных занятий - часто используют методику К. Купера. К. Купер (1976 г.) предложил характеризовать физическую (аэробную) работоспособность с помощью 12-минутного теста. Выполнить его очень легко.

1. Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в за­висимости от уровня физической подготовленности.

Ответ: Избыточный вес тела, снижение физической работоспособности, курение, чрезмерное употребление алкоголя — все это способствует возникновению сердечно-сосудистых и многих других заболеваний. Несмотря на мощное развитие лекарственной терапии, дозированная физическая нагрузка остается универсальным методом профилактики ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, ожирения и других заболеваний. В последнее время отмечается определенный рост интереса населения к регулярным занятиям физической культурой.