**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие | Дистанция  км | Время  мин | Скорость  Км/ч | ЧСС  до нагрузки | ЧСС  после нагрузки |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |

Контрольные вопросы

1. Раскройте понятие «физическое самовоспитание».

2. Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?

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

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

ОТПРАВИТЬ ДЛЯ ПРОВЕРКИ.