**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

Преподаватель: Волков Павел Владимирович

Студент: Возовиков Никита Александрович

2 курс 10 группа

Вид физических упражнений:

Бег

Возраст:

19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие | Дистанция  км | Время  мин | Скорость  Км/ч | ЧСС  до нагрузки | ЧСС  после нагрузки |
| 1 | 2 | 8.57 | 14 | 68 | 160 |
| 2 | 2 | 7.90 | 15 | 70 | 178 |
| 3 | 2 | 7.27 | 16,5 | 69 | 180 |

Контрольные вопросы:

1. Понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности.

2. В процессе учебно-тренировочных занятий − часто используют методику К. Купера. Он предложил характеризовать физическую (аэробную) работоспособность с помощью 12-минутного теста. Нужно преодолеть возможно большее расстояние за 12 мин ходьбы, бега, плавания или любого другого аэробного упражнения.

3. В разной физической нагрузке и цели выполнения упражнений, в зависимости от состояния занимающегося.

4. При разработке индивидуальной тренировочной программы необходимо определиться с количеством тренировочных занятий в неделю и их продолжительностью. Считается, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно 2-х разовых занятий в неделю, для повышения уровня физической подготовленности − 3 занятия, для достижения более высоких спортивных результатов − 4 и более. Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный этап, особенно новичкам.

Безопасный уровень частоты сердечных сокращений при выполнении непрерывных аэробных упражнений можно вычислить по формуле «190 – возраст» или определить по графику

