**Тема 2. Легкая атлетика.**

**Задание 8**

**Рекомендации к занятиям оздоровительным бегом с учетом группы подготовленности.**

**1 группа – люди с ослабленным здоровьем, с излишним весом 10-20 кг, превышающим норму.**

Людям, принадлежащим к 1 группе можно рекомендовать заниматься бегом в чередовании с ходьбой. Бегать надо медленно. Постепенно интервалы ходьбы можно сокращать, увеличивая длину пробежек.

Регулировать беговую нагрузку лучше всего по самочувствию и пульсу, который подсчитывается сразу после бега за 15 секунд и умножается на 4. Пульс должен составлять 115-120 уд/мин. Постепенно пульс может доходить до 130 уд/мин. Длительность одного занятия от 10 до 40 минут. После 6 месяцев таких занятий можно переходить к непрерывному бегу, достигая к концу года длительность до 20 - 25 мин. Заниматься бегом лучше утром. Можно вечером, за 4 часа до сна. Первые три месяца надо бегать через 2 дня. Следующие 3 месяца - через день, а в дальнейшем ежедневно.

Главным условием оздоровительного бега должна быть непрерывность занятий, постепенность в увеличении нагрузки и хорошее самочувствие, сон, работоспособность.

**2 группа – практически здоровые люди, но ранее не занимавшиеся спортом.**

Людям, принадлежащим ко 2 группе можно рекомендовать непрерывный бег первые 3 месяца через день в течение 15-20 минут со скоростью 6 - 6,5 минут на 1 км. В дальнейшем можно бегать ежедневно от 20 до 30 - 40 минут со скоростью 6 - 5,5 минут на 1 км. Помимо ежедневного бега можно заниматься 2 раза в неделю своими любимыми видами упражнений в течение 1 - 1,5 ч (велосипед, лыжи, плавание, игры). Пульс при беге может доходить до 140-150 уд/мин.