

Тест на гибкость.

Ваш результат _____ что соответствует возрасту _____

ПРОТОКОЛ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

дата _____ институт _____ курс _____ группа _____

Паспортный возраст	Вес, кг	Пuls за 10 секунд										А кгм/ мин/ кг	PWC 170 кгм/ мин	МПК мл/ мин	МПК на кг мл/ мин/ кг	Функцион. возраст.
		Исходные			Работа		Восстановление									
		1'	2'	3'	I	II	1'	2'	3'	4'	5'					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

PWC₁₇₀ = А x вес (А находим по таблице) _____МПК = PWC₁₇₀ x 1,7 + 1240 _____

МПК на 1 кг веса = МПК: вес _____

Тема №6: «Физическая подготовка в повседневной жизни: принципы занятий физической культурой, развитие физических качеств, степень воздействия физических нагрузок».

Защита мини-проекта и анализ, придерживаясь плана:

а) Оценить своё физическое состояние, то есть уровень физической подготовки на сегодняшний день (субъективная оценка) _____

б) Придумать упражнения для подготовительной (разминка), основной и заключительной части. Расписать все упражнения с количеством повторений (работу выполнить на отдельном листе)

г) Определить интенсивность основной части занятия (определить зону), а также подготовительной и заключительной частей.

д) Какой метод вы примените в этом занятии и почему? _____

е) Какие принципы физической культуры удалось применить в данном занятии? _____