

ББК Ч571.150.4я7

П165

Рецензент В.А. Логинов

Панов, Г.П.

П 165 Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом: методические рекомендации для студентов СПО / Г.П. Панов. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2022. – 28 с.
– Текст: непосредственный.

В методических рекомендациях рассмотрены особенности самостоятельных занятий оздоровительным бегом и его влияния на организм. Предлагается примерный план тренировок с оптимальным двигательным режимом для повышения функциональной подготовленности организма.

Методические рекомендации предназначены для студентов СПО и преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

Библиогр.: 7 назв. Рис. 12.

ББК Ч571.150.4я7

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Оздоровительный эффект бега.....	4
1.1. Оздоровительный бег как средство нормализации массы тела...	4
1.2. Влияние оздоровительного бега на психоэмоциональное состояние студента.....	5
1.3. Дозированные занятия оздоровительным бегом.....	6
2. Методика проведения самостоятельных занятий.....	7
2.1. Разминка, основная часть, заминка.....	7
2.2. С чего начать.....	8
2.3. Определение оптимального темпа бега.....	9
2.4. Интервалы отдыха между занятиями.....	11
2.5. Одежда и обувь для бега.....	12
3. Оздоровительная тренировка	13
4. Самоконтроль во время занятий оздоровительным бегом	14
5. Противопоказания к бегу.....	15
6. Примерный план тренировок на месяц.....	16
6.1. Первая тренировка.....	16
6.2. Вторая тренировка	17
6.3. Третья тренировка.....	20
6.4. Четвертая тренировка.....	21
6.5. Пятая тренировка.....	21
6.6. Шестая тренировка.....	22
6.7. Седьмая тренировка.....	22
6.8. Восьмая тренировка.....	24
Заключение.....	25
Библиографический список.....	27