**Домашнее задание**

Чтобы занятия физической культурой приносили пользу, можно с помощью следующей формулы, определить ***индивидуальный тренировочный пульс (ИТП*)**,

**ИТП =** (220 - возраст в годах - ЧСС в покое за 1 мин.) х 0,6 + ЧСС в покое за 1 мин.

**Например,** если у учащегося 17 лет ЧСС в покое 70 уд/мин, то его ИТП = (220-17-70) х 0,6 + 70 = 150 уд/мин.

Сохранять такую ЧСС во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса. Для определения максимально возможной нагрузки на сердце, нужно к величине тренировочного пульса прибавить 12. (в приведенном выше примере это 150+12=162 уд/мин.), для определения минимальной нагрузки на сердце нужно от величины тренировочного пульса отнять 12. (в примере 150-12=138 уд/мин.), это значит, что занятия физическими упражнениями при слабом пульсе будут неэффективны.

Итак, ЧСС данного школьника во время занятий должна быть в диапазоне от 138 до 162 уд/минуту.

**Алгоритм выполнения домашнего задания**

1. Запиши какой пульс у тебя в покое
2. Определи ***индивидуальный тренировочный пульс (ИТП*)**, по формуле
3. Запомни и запиши свои показатели ЧСС во время урока
4. Сделай вывод, как твой организм справился с нагрузкой предложенной учителем на уроке

**Домашнее задание**

Чтобы занятия физической культурой приносили пользу, можно с помощью следующей формулы, определить ***индивидуальный тренировочный пульс (ИТП*)**,

**ИТП =** (220 - возраст в годах - ЧСС в покое за 1 мин.) х 0,6 + ЧСС в покое за 1 мин.

**Например,** если у учащегося 17 лет ЧСС в покое 70 уд/мин, то его ИТП = (220-17-70) х 0,6 + 70 = 150 уд/мин.

Сохранять такую ЧСС во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса. Для определения максимально возможной нагрузки на сердце, нужно к величине тренировочного пульса прибавить 12. (в приведенном выше примере это 150+12=162 уд/мин.), для определения минимальной нагрузки на сердце нужно от величины тренировочного пульса отнять 12. (в примере 150-12=138 уд/мин.), это значит, что занятия физическими упражнениями при слабом пульсе будут неэффективны.

Итак, ЧСС данного школьника во время занятий должна быть в диапазоне от 138 до 162 уд/минуту.

**Алгоритм выполнения домашнего задания**

1. Запиши какой пульс у тебя в покое
2. Определи ***индивидуальный тренировочный пульс (ИТП*)**, по формуле
3. Запомни и запиши свои показатели ЧСС во время урока
4. Сделай вывод, как твой организм справился с нагрузкой предложенной учителем на уроке