**Задания по теме «Оптимизация физической активности населения»**

**Задание 1:**

Произвести расчет собственного среднего коэффициента физической активности (КФА) в недельном цикле с использованием отношения количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности, приведенного в таблице расчета КФА.

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Расчет КФА |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда |  |
| Четверг |  |
| Пятница |  |
| Суббота |  |
| воскресенье |  |
| **Средний показатель за неделю** |  |

**Задание 2:**

Определить собственный порог аэробной выносливости.

**Мой собственный порог аэробной выносливости составляет** \_\_\_уд./мин., или \_\_% от МЧСС.

**Собственная программа двигательной активности на неделю с учетом возраста на данный момент, степени физической подготовленности, не превышая порог аэробной выносливости**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст |  |
| Степень физической подготовленности |  |
| Собственный ПАНО |  |
| **Программа двигательной активности** |
| дни недели | краткое содержание занятий |
| Понедельник |  |
| Вторник |  |
| Среда |  |
| Четверг |  |
| Пятница |  |
| Суббота |  |
| Воскресенье |  |