

Практическое занятие

Задание 1. Беговые тренировочные нагрузки

Используя вычислительные и графические возможности электронной таблицы, выполните анализ тренировочных нагрузок в микроцикле подготовки юного бегуна на средние дистанции:

- 1) введите данные в электронную таблицу;
- 2) рассчитайте общий объем беговых нагрузок в микроцикле в км;
- 3) определите процентное соотношение беговых нагрузок для каждого вида бега;
- 4) представьте результаты вычислений на различных видах диаграмм (на Ваш взгляд наиболее показательных в данном случае). Оформите диаграммы.

Беговые тренировочные нагрузки

№	Беговые нагрузки	Объем, км	%
1	Бег восстановительный	12,0
2	Бег в аэробном режиме	45,5
3	Бег в смешанном режиме	8,4
4	Бег в анаэробном режиме	4,2
5	Бег с максимальной скоростью	1,2
Σ	Общий объем беговых нагрузок	100

Задание 2. Протокол оценки физической работоспособности по методу Руфье-Диксона

Используя вычислительные возможности электронной таблицы, рассчитайте и подготовьте протокол оценки физической работоспособности детей дошкольного возраста по методу Руфье-Диксона:

- 1) введите данные в электронную таблицу;
- 2) рассчитайте индекс Руфье-Диксона (ИРД) по формуле;
- 3) представьте индекс Руфье-Диксона для каждого ребенка на гистограмме и круговой диаграмме.

Протокол оценки физической работоспособности по методу Руфье-Диксона

№	Фамилия И.	Показатели ЧСС, уд/мин			Индекс Руфье-Диксона
		P1	P2	P3	
1	Иванов А.	73	122	80
2	Петров И.	75	117	82
3	Сидоров А.	82	129	90
4	Николаев О.	75	119	92
5	Козлов Р.	77	120	85
6	Локтев П.	76	122	88
7	Долгов Б.	73	120	78
8	Фролов А.	72	118	82
9	Мохов Л.	75	125	85
10	Лаптев М.	80	128	90

Расчет индекса Руфье-Диксона (ИРД) производится по формуле:

$$\text{ИРД} = ((P_2 - 70) + (P_3 - P_1)) / 10, \text{ где}$$

P_1 - частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое,

P_2 - ЧСС сразу после нагрузки (30 приседаний за 45 секунд),

P_3 - ЧСС через 1 минуту восстановления.