

3. Нормирование физических нагрузок школьников.

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. **Доза нагрузки** – это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. **Дозировать нагрузку** – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражом преодоленного расстояния и другими показателями. **Интенсивность** характеризуется показателями темпа и скорости движения, ускорения, частоты сердечных сокращений.

Планируя нагрузки, надо учитывать их адекватность (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), постепенность повышения (развитие функциональных возможностей), систематичность (последовательность и регулярность).