

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА



Найдите общее между рисунками

- Два мальчика пошли на тренировку в секцию легкой атлетики. Тренер задал им задание. В конце тренировки они выглядели вот так:



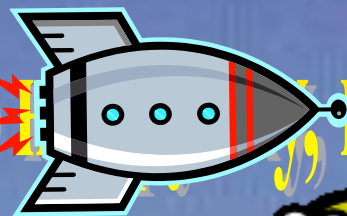
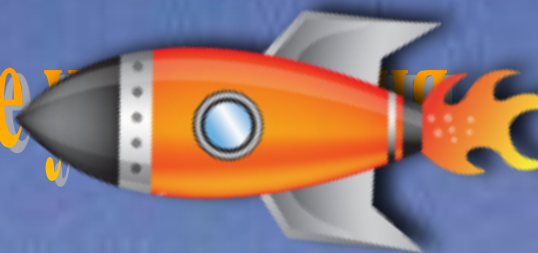
Научная гипотеза урока

"Если мы будем выполнять физические упражнения и получать определённую нагрузку, то мы сможем изучать свой организм, то мы станем более активными и здоровыми, что поможет нам в учебной деятельности"

и получать определённую нагрузку, изучать

свой организм, то мы станем

что поможет нам в учебной деятельности"

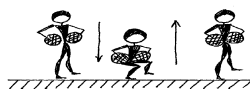


Наши действия:

- 1. Измерить исходный пульс**
- 2. Выполнить упражнения**
- 3. Измерить пульс после нагрузки**
- 4. Сравнить полученные данные с таблицей**

Упражнения разной сложности

I Приседание, руки за головой

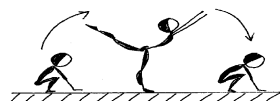


II Приседание с набивным мячом в руках

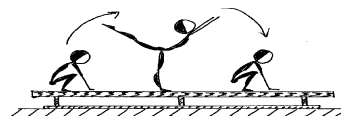


III Приседание с двумя мячами в руках

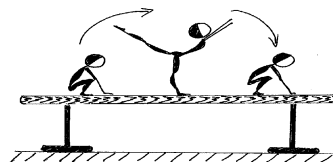
I На полу, из упора присев – в стойку на правой(левой), руки вперед-вверх – в упор присев



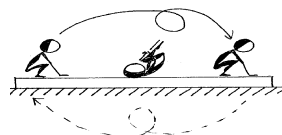
II Из упора присев на скамейке – в стойку на правой(левой), руки вперед-вверх – в упор присев



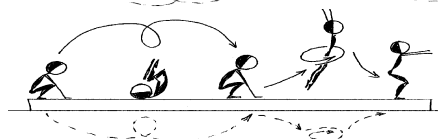
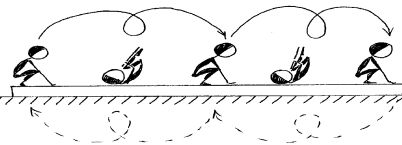
III Из упора присев на бревне – в стойку на правой (левой), руки вперед-вверх – в упор присев



I Кувырок вперед и назад



II Два кувырка вперед и назад



III Кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 360° – в полуприсед, руки вперед.

Кувырок назад - прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 360° – в полуприсед, руки вперед.

Величина нагрузки по пульсу

Зоны интенсивности	Характер интенсивности нагрузки	Показатель ЧСС
1	Низкая	До 120
2	Средняя	121-140
3	Большая	141-170
4	Высокая	171-200
5	Максимальная	Выше 200



Сделать на свете многое сможем -

В глубинах морских и

И космических тоже;

И к тундре придем

И к пустыням горячим,

Если нагрузку верно назначим!

Спасибо за участие! Будьте здоровы!