

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет
имени М.Т.Калашникова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГИЭТ

03 марта 2020 г.

М.А.Бабушкин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

БД.08 «Физическая культура»

09.02.07 Информационные системы и программирование

Глазов 2020

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 "Информационные системы и программирование", утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 г. № 1547.

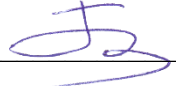
Организация разработчик: ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»

Разработчик: Суворов Р.А.

Утверждено: кафедрой «Машиностроения и информационных технологий»
Протокол № 4 от 30 января 2020 г.

Заведующий кафедрой  Беляев В.В.

Председатель учебно-методической комиссии
Глазовского инженерно-экономического института (филиала)
ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т.Калашникова»

 Беляев В.В.

31 января 2020 г.

Согласовано: Начальник отдела по учебно-методической работе

 И.Ф. Яковлева

31 января 2020 г.

Тест

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО

1. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

- а) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя

- а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков;
- в) воспитание физических качеств;
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическое воспитание направленно на

- а) укрепление здоровья;
- б) формирование социально активного человека;
- в) дисадаптацию организма;
- г) повышение работоспособности.

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

- а) развитие интеллекта;
- б) соревновательная деятельность;
- в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

7. Физическая подготовка — это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

8. Физическое совершенство — это

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

9. Показателями физического совершенного человека являются

а) пропорционально развитое телосложение;

б) правильная осанка;

в) способность быстрого освоения новых движений;

г) повышенная частота сердечных сокращений.

10. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на

а) оздоровление организма;

б) достижение максимально высокого результата;

в) повышение работоспособности организма;

г) всесторонне физическое развитие.

11. Организм человека — это

а) трудящийся общественный индивид;

б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;

в) фенотип;

г) экологический субъект.

12. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник;

в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

13. Физическое бездействие может привести к

а) уменьшению мышечной массы тела;

б) увеличению жировой массы тела;

в) разрыхлению суставного хряща;

г) увеличению массивности костей.

14. В результате физических тренировок происходит

а) повышение прочности сухожилий;

б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;

в) увеличению объема мышечных волокон;

г) увеличению количества сухожилий.

15. Под воздействием физических тренировок

а) увеличивается подвижность грудной клетки;

б) уменьшает дыхательный объем;

- в) увеличивается активность выделительной функции;
- г) возрастает жизненная емкость легких.

16. Температура тела при выполнении физической работы

- а) несколько повышается;
- б) несколько понижается;
- в) остается на том же уровне.

17. Физическое развитие — это

- а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
- б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;
- в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
- г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

18. Человеческий организм, как биологический субъект, способен к

- а) саморазвитию
- б) самовоспроизведению;
- в) саморегуляции;
- г) самоотторжению.

19. Человеческий организм состоит из

- а) тела (сомы);
- б) внутренних органов;
- в) внутренней среды.

20. Костная система включает

- а) грудную клетку;
- б) череп;
- в) печень;
- г) позвоночный столб.

21. К костям пояса нижних конечностей относятся кости

- а) большеберцовая;
- б) бедренная;
- в) лучевая;
- г) тазовая.

22. К костям пояса верхних конечностей относятся

- а) малоберцовая кость;
- б) локтевая кость;
- в) лопатка;
- г) ключица.

23. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде

- а) повышения эластичности связок;
- б) увеличения массивности костей;
- в) уменьшения количества мышечных клеток;
- г) увеличения мышечной массы.

24. В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

25. К признакам здоровья относятся

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- г) отсутствие заболеваний.

26. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

27. К составляющему здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

28. Принципы рационального питания

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов;
- в) ритмичность приема пищи;
- г) сбалансированность основных пищевых веществ.

29. Значение белков пищи — это

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ;
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, Е, К.

30. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах

- а) макаронах;
- б) яйцах;
- в) говядине;
- г) моркови;
- д) молоке.

31. Жиры необходимы человеку, так как они

- а) являются источником энергии;
- б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
- в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
- г) являются основой составляющей гормонов.

32. Пищевым источником углеводов являются

- а) хлебобулочные изделия;
- б) рыба;
- в) конфеты;
- г) овощи.

33. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как

- а) никотин;

- б) липиды;
- в) цианид;
- г) мышьяк.

34. К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

35. Сигаретный дым

- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
- б) вызывает бронхит;
- в) увеличивает объем мышечных волокон;
- г) вызывает сужение сосудов.

36. При систематическом употреблении алкоголя

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;
- г) происходит укрепление иммунитета.

37. В результате приема наркотиков

- а) страдает печень;
- б) происходит химическая травма нервных клеток;
- в) нарушается деятельность почек;
- г) происходит укрепление сосудов.

38. Признаками наркомании являются

- а) психическое истощение;
- б) физическое совершенство;
- в) депрессия;
- г) бессонница и бледность.

39. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;
- г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

40. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;
- г) одеждой и обувью;
- д) полостью рта.

41. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение

- а) нормального кожного дыхания;
- б) оптимального уровня температуры тела;
- в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
- г) закупорки выносящих протоков потовых желез.

42. Гигиенические принципы закаливания

- а) систематичность;
- б) постепенность;
- в) дозированность.

43. Для закаливания используются

- а) воздух;
- б) вода;
- в) ЛФК
- г) солнце.

44. Закаливание солнцем способствует

- а) повышению тонуса ЦНС;
- б) увеличению барьера защитной функции кожи;
- в) снижению ЧСС;
- г) образованию витамина D.

45. При закаливание воздушные ванны

- а) укрепляют сосуды;
- б) повышают общий тонус;
- в) понижают количество эритроцитов;
- г) улучшают обменные процессы.

46. К водным закаливающим процедурам относятся

- а) обливание водой;
- б) воздушные ванны
- в) обтирание влажным полотенцем
- г) купание.

47. К способам быстрого снятия стресса относятся

- а) отрыв от повседневности;
- б) массаж
- в) повышение нагрузки на работе;
- г) физические упражнения.

48. Общие принципы преодоления стрессов

- а) учиться радоваться жизни;
- б) стремиться к разумной организованности;
- в) будьте пессимистом;
- г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

49. Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в

- а) организованных занятиях;
- б) период сна;
- в) самостоятельных занятиях;
- г) повседневной жизни.

50. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

51. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями

- а) с предельными отягощениями;
- б) дыхательными;
- в) на растяжение мышц;

г) на гибкость.

52. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю

- а) 1;
- б) 2-3;
- в) 6-8;
- г) 12-14.

53 В комплекс средств физического воспитания входят

- а) технические средства;
- б) физиологические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры.

54. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям

- а) физиологических;
- б) социологических;
- в) психологических;
- г) экологических.

55. Техника физических упражнений — это

- а) способ применения двигательных действий;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

56. Методы физического воспитания — это

- а) морфофункциональные способности спортсмена;
- б) способы применения физических упражнений;
- в) способности выполнения максимальных усилий;
- г) техники выполнения максимальных усилий.

57. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы

- а) использование слова;
- б) обеспечение наглядности;
- в) строгой регламентации;
- г) соревнований.

58. Сила — это способность человека

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

59. Выносливость — это способность организма

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

60. Гибкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

61. Быстрота — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

62. Ловкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

63. Принципы физического воспитания — это

а) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;

в) способы использования физических упражнений;

г) морфологические характеристики спортсменов.

64. Общеметодические принципы физического воспитания

а) наглядности;

б) цикличности;

в) доступности;

г) сознательности.

65. К средствам физического воспитания относятся

а) тренажерные устройства;

б) физические упражнения;

в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

66. Формы самостоятельных занятий

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) разминка;

г) самостоятельные тренировочные занятия.

67. Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие

- а) одной;
- б) трех;
- в) пяти;
- г) семи.

68. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются

- а) определение и оценка функциональных возможностей;
- б) изучение заболеваемости и травматизма;
- в) контроль адекватности физических нагрузок;
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

69. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя

- а) выше;
- б) ниже;
- в) такая же.

70. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах

- а) 20-30 ударов в минуту;
- б) 30-40 ударов в минуту;
- в) 60-80 ударов в минуту;
- г) 90-100 ударов в минуту.

71. Тест Купера — это бег

- а) 8-минутный;
- б) 10-минутный;
- в) 12-минутный;
- г) 15-минутный.

72. Педагогический контроль включает

- а) учет спортивных результатов;
- б) контроль за посещаемостью занятий;
- в) биохимический анализ крови;
- г) оценку спортивных результатов.

73. К признакам нормальной осанки относятся

- а) лопатки на одном уровне;
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
- г) надплечия на одном уровне.

74. Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет

- а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
- б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
- в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
- г) у женщин 65-85 ударов в минуту.

75. Основными направлениями в развитии спортивного движения является спорт

- а) массовый;
- б) специфический;
- в) высших достижений;
- г) художественный.

76. Массовый спорт состоит из

- а) оздоровительно-рекреативного;

- б) высших достижений;
- в) профессионально-прикладного;
- г) школьно-студенческого.

77. В современном спорте высших достижений можно выделить спорт

- а) западный;
- б) олимпийский;
- в) профессиональный;
- г) потребительский.

78. Родиной Олимпийских игр является

- а) Древняя Греция;
- б) Древний Рим;
- в) Киевская Русь;
- г) Индия.

79. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в

- а) 1569 году до н.э.;
- б) 1276 году до н.э.;
- в) 776 году до н.э.;
- г) 506 году до н.э..

80. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились

- а) Милан;
- б) Рим;
- в) Афины;
- г) Москва.

81. Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти

- а) стран;
- б) континентов;
- в) народов;
- г) великих спортсменов.

82. Олимпийский девиз

- а) «Мы — непобедимы!»;
- б) «Ловчее, скорее, дальше!»;
- в) «Спорт — вперед!»;
- г) «Быстрее, выше, сильнее!».

83. Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета

- а) белого;
- б) голубого;
- в) розового;
- г) желтого.

84. Неотъемлемые элементы Олимпийского движения

- а) зажигать Олимпийский огонь;
- б) произносить Олимпийскую клятву от имени участников
- в) на открытии Олимпиады оглашать список Олимпийских видов спорта;
- г) утверждать талисман олимпийских игр.

85. Профессионально-прикладная физическая подготовка — это

а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;

б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

86. Направленность профессионально-прикладной физической подготовки является

- а) формирование прикладных двигательных умений;
- б) развитие физических способностей;
- в) реабилитация организма;
- г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

87. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является

- а) общая физическая подготовка;
- б) игровая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

88. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические мероприятия;
- в) тренажеры;
- г) естественные силы природы.

89. Формы физической культуры в свободное и рабочее время специалистов

- а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы;
- б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня;
- в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время;
- г) организованные экскурсии.

90. К видам производственной физической культуры относятся

- а) вводная гимнастика;
- б) водная гимнастика;
- в) поход;
- г) физкультминутка.

91. Среди видов производственной физической культуры выделяют

- а) физкультурные паузы;
- б) микропаузы активного отдыха;
- в) спортивные соревнования;
- г) занятия лечебной физической культурой.

92. В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства

- а) физические упражнения;
- б) естественные факторы природы;
- в) массаж;
- г) рефлексотерапия.

93. Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства

- а) идеомоторные упражнения;
- б) лечебный массаж;
- в) двигательный режим;
- физиотерапия.

94. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом

- а) принципа постепенности;
- б) места жительства больного;
- в) особенностей личности больного;
- г) особенности течения болезни.

95. Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
- г) числа упражнений в комплексе.

96. Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от

- а) особенности течения болезни;
- б) характера упражнений, входящих в данный комплекс;
- в) местонахождения больного;
- г) продолжительности выполнения упражнений.

97. В лечебной физической культуре плотность нагрузки в занятии достигает

- а) 25-30 %;
- б) 70-75 %;
- в) 85-90 %;
- г) 95-100%.

98. Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от

- а) проявлений заболевания;
- б) просьб больного;
- в) функциональных возможностей;
- г) возраста больного.

99. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем

- а) 30-50 ударов в минуту;
- б) 60-90 ударов в минуту;
- в) 90-120 ударов в минуту;
- г) 120-150 ударов в минуту.

100. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях

- а) упражнения с напряжением;
- б) плавание;
- в) ходьба;
- г) скоросто-силовые упражнения.

Критерии оценки:

«5» (отлично) – 87 и более правильных ответов;

«4» (хорошо) – 77- 86 правильных ответов;

«3» (удовлетворительно) – не менее 60 правильных ответов.

Ключ к тесту:

| вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ |
|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 1 | в | 21 | абг | 41 | абв | 61 | г | 81 | б |
| 2 | б | 22 | бвг | 42 | абв | 62 | а | 82 | г |
| 3 | г | 23 | абг | 43 | абг | 63 | б | 83 | а |
| 4 | бвг | 24 | авг | 44 | абг | 64 | авг | 84 | абг |
| 5 | абг | 25 | авг | 45 | абг | 65 | бг | 85 | а |
| 6 | б | 26 | абв | 46 | авг | 66 | абг | 86 | абг |
| 7 | а | 27 | бвгдеж | 47 | абг | 67 | б | 87 | абв |
| 8 | в | 28 | авг | 48 | абг | 68 | абв | 88 | а |
| 9 | абв | 29 | абв | 49 | авг | 69 | б | 89 | абв |
| 10 | авг | 30 | бвд | 50 | абв | 70 | в | 90 | аг |
| 11 | б | 31 | абв | 51 | бвг | 71 | в | 91 | аб |
| 12 | бвг | 32 | авг | 52 | в | 72 | абг | 92 | абв |
| 13 | абв | 33 | авг | 53 | авг | 73 | абг | 93 | абв |
| 14 | абв | 34 | бг | 54 | ав | 74 | аг | 94 | авг |
| 15 | авг | 35 | абг | 55 | г | 75 | ав | 95 | бвг |
| 16 | а | 36 | абв | 56 | б | 76 | авг | 96 | абг |
| 17 | б | 37 | абв | 57 | аб | 77 | бв | 97 | а |
| 18 | абв | 38 | авг | 58 | б | 78 | а | 98 | авг |
| 19 | абв | 39 | бвг | 59 | в | 79 | в | 99 | б |
| 20 | абг | 40 | абгд | 60 | в | 80 | в | 100 | аг |

Тест:

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Умеренность темпа. Аэробный умеренный темп, это такой темп выполнения упражнений, при котором значение вашего пульса находится в 60-ти – 80-ти процентной зоне от максимально допустимого для вашего организма. Это так называемая «целевая зона пульса». Когда частота сердечных сокращений (ЧСС, пульс) находится в этой зоне, а нагрузка осуществляется в умеренном темпе, вдыхаемого вами кислорода как раз хватает для того, чтобы сжигать большую часть жиров. Жиры сжигаются только при участии кислорода. Чтобы сжечь 2 молекулы жира нужно 145 молекул кислорода. Аэробный умеренный темп как раз и создает условия именно для сжигания жиров, потому что углеводы сгорают и без кислорода, а углеводы – это в большей степени мышечная ткань

Непрерывность. Связки и движения, при выполнении комплекса упражнений аэробики, движутся от простых к сложным, без остановок. Темп увеличивается постепенно, также увеличивается и нагрузка. Переход от одного упражнения к другому происходит без перерыва. Во время занятий интервальной аэробикой характер и темп могут меняться, но непрерывность все равно остается.

Продолжительность нагрузки. В течение разминки частота сердечных сокращений постепенно выводится в целевую зону. В таком состоянии тренировка продолжается не менее 25-30 минут. Затем темп и нагрузка постепенно снижается, частота пульса возвращается почти до состояния покоя и тренировка заканчивается.

Для вычисления оптимальной физической нагрузки главным ориентиром служит частота сердечных сокращений (ЧСС или пульса). ЧСС замеряется либо у запястья, либо в районе шейной артерии и определяется количеством ударов в минуту. Пульс здоровой нетренированной девушки — 60-75 ударов в минуту, юноши — 75-80. Средний показатель сердечных сокращений в состоянии покоя для девушек – 60, для юношей – 70. Этот «средний показатель» — не среднее арифметическое – это коэффициент.

Определение оптимальной индивидуальной физической нагрузки по ЧСС.

| | расчетный показатель | юноши | девушки |
|----------|-----------------------------------|---|---|
| a | «пиковая» ЧСС (максимальная) | 205-1/2 возраста | 220-возраст |
| b | допустимый диапазон изменений ЧСС | a -ЧСС покоя | a -ЧСС покоя |
| c | «плановый сдвиг» ЧСС | [b×средняя интенсивность сокращений]:100% | [b×средняя интенсивность сокращений]:100% |
| d | «пик» тренировочной зоны | c +ЧСС покоя | c+ЧСС покоя |