

*Задание по предмету «Теория и методика физической культуры с практикумом» Н-4 на 26.10.20 года.*

Пользуясь учебником «Основы теории методики физического воспитания» Володина самостоятельно изучить тему: «Физическая нагрузка на уроках физической культуры» параграф 1.7.2, 1.7.3. письменно законспектировать в тетради:

1. Понятие нагрузка, объём, интенсивность.
2. Дать понятие утомление, переутомление.
3. Дать понятие двигательная (моторная) и общая плотность урока, назвать от каких факторов они зависят.
4. Признаки утомления при физической нагрузке списать в тетрадь (таблица прилагается).
5. Назвать способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.

Работу выслать в форме фотоотчёта ВК <https://vk.com/id611832600> до 29.10.

Приложение № 9

Признаки утомления	Небольшое физиологическое	Значительное утомление (острое)	Резкое утомление (острое переутомление II)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
Дыхание	Учащенное (до 26 вдохов-выдохов в 1 мин. на равнине и до 36 вдохов-выдохов — при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 вдохов-выдохов в 1 мин.)	Очень учащенное (более 50 вдохов-выдохов в 1 мин.), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, сильная сутулость. Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до прорагции). Учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Недостаточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движений	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Пульс, уд./мин.	110-150	160-180	180-200 и более