

ДИАГНОСТИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль уровня физической нагрузки по ЧСС

Измерение пульса производят в начале занятия, в ходе и после выполнения физических нагрузок.

Во время небольшой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд/мин,

во время средней нагрузки – 130-150 уд/мин,

во время большой – свыше 150 уд/мин.

После урока физической культуры ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5–10 минут.

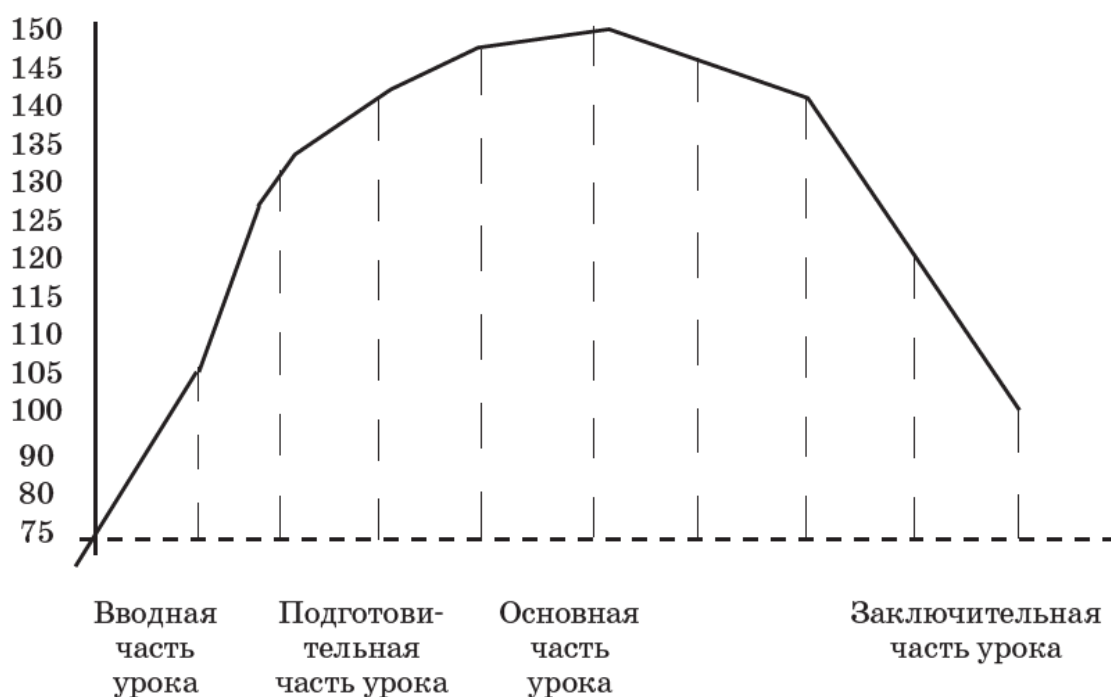
На основании данных ЧСС строится физиологическая кривая нагрузки.

Для контроля и самоконтроля переносимости физических нагрузок также применяют простые функциональные пробы.

Проба с приседаниями

У занимающегося измеряется частота пульса в покое (исходный уровень), после чего он выполняет 20 приседаний за 30 секунд. Время восстановления пульса до исходного уровня к третьей минуте считается хорошим показателем, к четвёртой-пятой минуте – удовлетворительным, к шестой минуте и более – неудовлетворительным.

Кривая пульсометрии при проведении урока (45 минут)



1. Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:

- а) гибкость;
- б) быстрота;
- в) сила;
- г) скоростная выносливость.

2. Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге:

- а) разбег;
- б) зона передачи;
- в) полоса препятствий;
- г) линия финиша.

3. Спринтерский бег с преодолением препятствий:

- а) барьерный;
- б) стипль-чез;
- в) кросс.

4. Высота барьера на дистанции:

- а) 50 см.;
- б) 100 см.

5. Классические виды эстафет:

- а) 4×100;
- б) 4×60;
- в) 4×50;
- г) 4×400.

6. Способ передвижения, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы:

- а) прыжок;
- б) бег;
- в) ходьба.

7. При беге на короткие дистанции, участник дисквалифицируется:

- а) по желанию главного судьи;
- б) фальш старт;
- в) пересечение беговой дорожки;
- г) употребление наркотиков.

8. Соревнования проводятся:

- а) зрителями;
- б) судейской коллегией;
- в) главой администрации.