

## Тема: «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»

---

### Цель работы

Научиться самостоятельно оценивать состояние своего организма до и после физической нагрузки, используя субъективные ощущения и объективные физиологические показатели.

---

### Задачи

- познакомиться с показателями состояния организма;
  - научиться измерять частоту пульса и дыхания;
  - анализировать самочувствие при физической нагрузке;
  - сделать вывод о степени тренированности организма;
  - развивать навыки самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 

### Теоретическая часть

Перед выполнением практической работы изучите:

#### 1. Субъективные показатели состояния организма

Это показатели, основанные на личных ощущениях человека:

- самочувствие (хорошее / удовлетворительное / плохое);
  - настроение;
  - уровень усталости;
  - наличие одышки;
  - качество сна;
  - аппетит;
  - желание выполнять физическую нагрузку.
- 

#### 2. Объективные показатели

Это показатели, которые можно измерить:

- частота сердечных сокращений (пульс);
- частота дыхания;
- артериальное давление (при возможности);
- время восстановления после нагрузки;
- работоспособность.



## Практическая часть

### ♦ Этап 1. Измерения в состоянии покоя

Перед занятием:

1. Измерьте **пульс за 30 секунд** и умножьте на 2.
2. Подсчитайте **частоту дыхания за 1 минуту**.
3. Оцените своё состояние по субъективным показателям.

Заполните таблицу:

Показатель	Значение
Самочувствие	
Настроение	
Пульс в покое (уд/мин)	
Частота дыхания	
Уровень усталости	

---

### ♦ Этап 2. Физическая нагрузка

Выполните одну из нагрузок:

- 20 приседаний за 30 секунд
  - или
  - бег на месте — 1 минута
  - или
  - прыжки через скакалку — 1 минута
- 

### ♦ Этап 3. Измерения после нагрузки

Измерьте:

- пульс сразу после нагрузки;
- пульс через 1 минуту отдыха;
- пульс через 3 минуты отдыха.

Заполните таблицу:

Время измерения	Пульс (уд/мин)
Сразу после нагрузки	
Через 1 минуту	
Через 3 минуты	

---

#### ♦ Этап 4. Анализ восстановления

Ответьте на вопросы:

1. Быстро ли восстановился пульс?
  2. Появилась ли одышка?
  3. Было ли головокружение или сильная усталость?
  4. Как изменилось самочувствие после нагрузки?
- 



### Аналитическая часть

Сделайте вывод:

- соответствует ли реакция организма норме;
- как организм переносит физическую нагрузку;
- достаточный ли уровень физической подготовленности;
- какие рекомендации можно дать себе для улучшения физического состояния.

Объём вывода: 5–7 предложений.

---



### Требования к оформлению

- работа выполняется в тетради или в электронном виде;
  - таблицы должны быть заполнены полностью;
  - вывод обязателен;
  - аккуратность и достоверность измерений.
- 



### Критерии оценивания

Критерий	Баллы
Выполнение измерений	3
Правильность заполнения таблиц	3
Анализ результатов	2
Обоснованный вывод	2
<b>Итого</b>	<b>10 баллов</b>

Прислать фото или скрин выполненной работы на эл. почту [fizkulturadistancionno@gmail.com](mailto:fizkulturadistancionno@gmail.com)

#### Рабочий лист ученика Физическая культура, 10 класс

Тема: Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей  
ФИО ученика: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

1. Оценка состояния организма в покое

Показатель	Значение
Самочувствие	
Настроение	
Пульс в покое (уд/мин)	
Частота дыхания (в мин)	
Уровень усталости	

2. Выполненная физическая нагрузка (отметьте):

20 приседаний за 30 с    Бег на месте 1 мин    Прыжки со скакалкой 1 мин

3. Измерения после нагрузки

Время измерения	Пульс (уд/мин)
Сразу после нагрузки	
Через 1 минуту	
Через 3 минуты	

4. Анализ состояния

Была ли одышка? \_\_\_\_\_

Как изменилось самочувствие? \_\_\_\_\_

Быстро ли восстановился пульс? \_\_\_\_\_

5. Вывод (5–7 предложений)

---

---

---

---

---

---

---