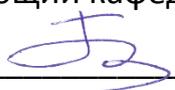


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет
имени М.Т.Калашникова»

Кафедра «Автоматизированных систем управления»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры
«10» мая 2018г., протокол № 5
Заведующий кафедрой


_____ В.В. Беляев
(подпись)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по общеобразовательной дисциплине

БД.07 «Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы

по специальности

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

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 направлено 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, E, K.

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 |