



**XX международная
научно - практическая конференция,
посвященная памяти профессора
Валентина Никифоровича Зуева**



**«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ,
ТЕХНОЛОГИИ И ИНОВАЦИИ»**

**Федеральный проект
«Спорт – норма жизни»**



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК СПОСОБ ОСОЗНАННОГО ПОДХОДА К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Автор:

Поленов Максим Евгеньевич

Учитель физической культуры
МАОУ «Юргинская СОШ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Является частью общественной культуры



Главные причины смертности в России, %



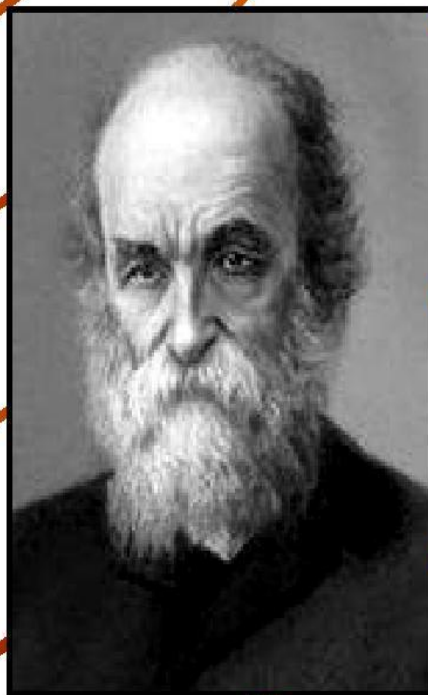
Петр Францевич Лесгафт

Разработал теорию физического образования, которая была направлена на формирование знаний, умений и навыков в области двигательной деятельности.

Разработал принципы, формы и методы использования физических упражнений для физического и интеллектуального развития человека.



• 1837 - 1909



Сеченов

Иван

Михайлович

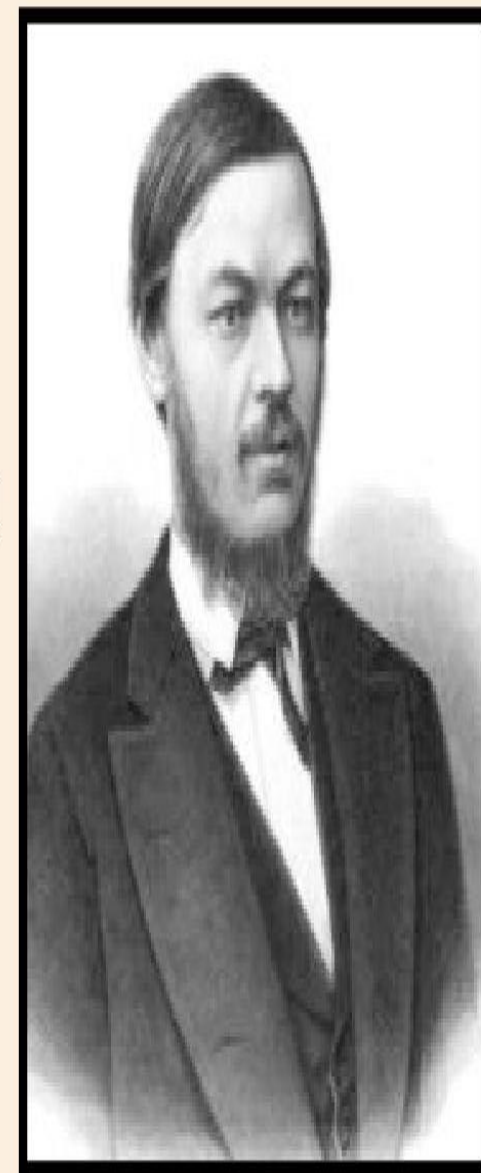
(1829-1905)

врач и ученый,

основоположник

русской школы

физиологов



Дневник самочувствия

Дата	на урок	с урока	Дата	на урок	с урока
5.10.2021 год	♥ не очень	♥ круто	15.11.2021г	😊	😊
6.10.2021 год	не охото	очень круто	16.11.2021г	😊 я довольная	😊 я довольная
11.10.2021г	круто е	не очень	26.10.2021г	😊	😊
12.10.2021г	😊	😊	17.11.2021г	😊	😊
18.10.2021г	😊	😊	22.11.2021г	😊	😊
19.10.2021г	😊	😊	23.11.2021г	😊	😊
20.10.2021г	😊 спать хочу	😊 спать совсем не хочу	24.11.2021г	😊	😊
25.10.2021г	😊 как-то не очень	😊 круто			

Уровень развития физических качеств

Во время занятия (после нагрузки)	После занятия (восстановление, после 10 минут отдыха)
При максимальной нагрузке: 180-190(уд/м) При силовой тренировки: 172-185(уд/м) При беге, езде на велосипеде: 159-172(уд/м) После разминки: 139-153(уд/м)	65-90 ударов в минуту

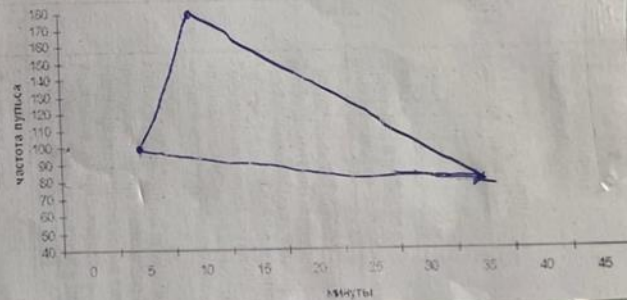
Домашняя работа.
 Виды мышечных
 жадов.

одноглазые
 двухглазые
 многоглазые

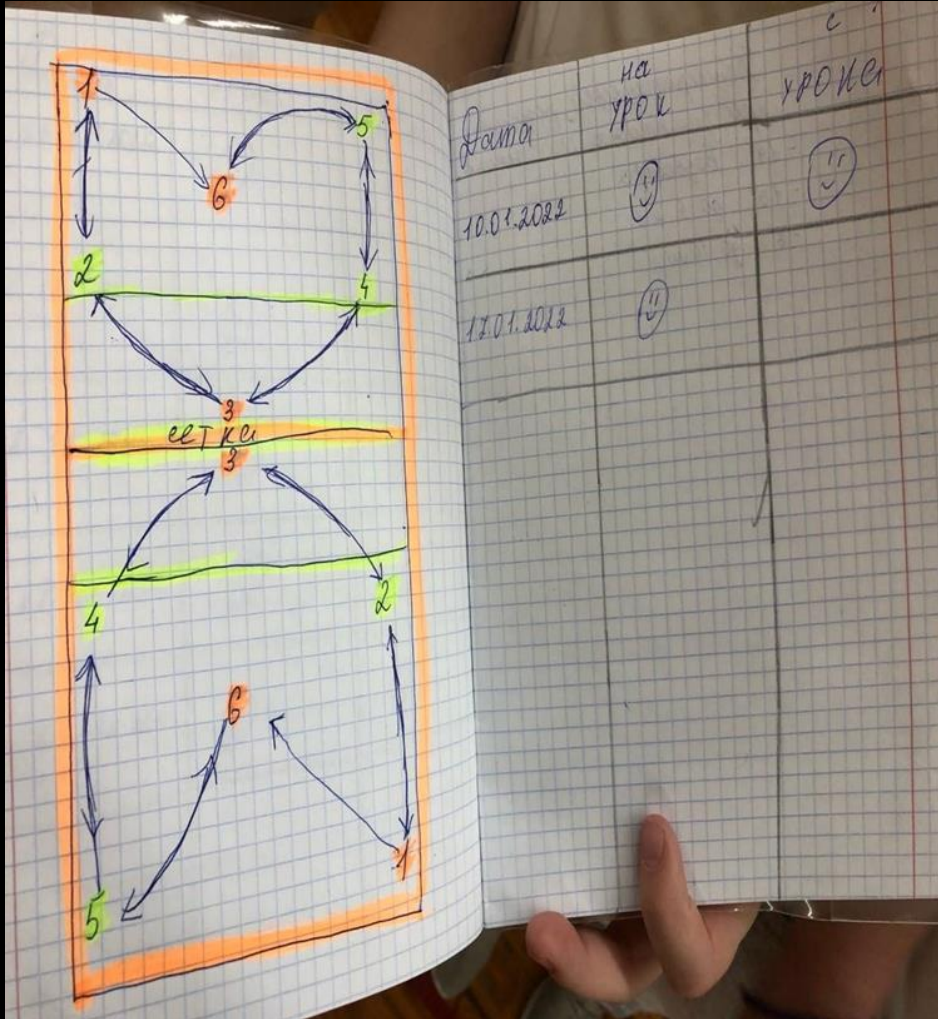


03.03

подтягивания - 19 раз
 подьем туловища - 39 раз
 наклон - 18 см
 прыжок в длину - —



Теоретическая часть



Температурной режиссёр.
при записях на лисах.

лине - -14° без ветра.
- -10° до 5 м/с .
- -6° до 10 м/с .

теже

Виды лисных ходов.
Полухоньковой, коньковой, одношаговой,
двухшаговой, попеременной.

«Степ-тест»

Во время занятия (после нагрузки)	После занятия (восстановление, после 10 минут отдыха) 65-90 ударов в минуту
При максимальной нагрузке: 180-190(уд/м)	
При силовой тренировке: 172-185(уд/м)	
При беге, езде на велосипеде: 159-172(уд/м)	
После разминки: 139-153(уд/м)	

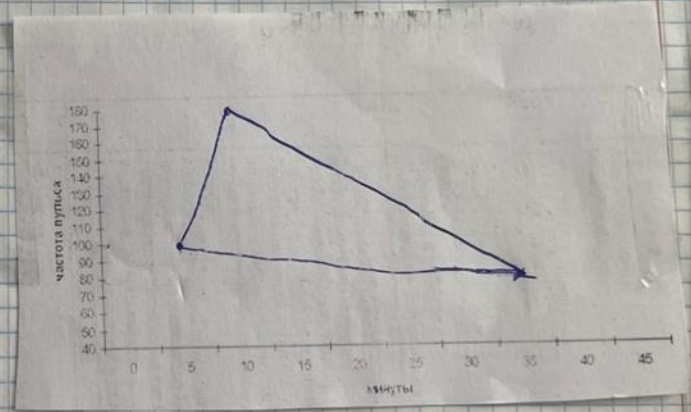
подтягивания - 19 раз
 подтягивания туловища - 39 раз
 наклоны - 18 см
 прыжки в длину - —

Домашняя работа
 Виды мышечных
 ходов.

одношаровые
 двухшаровые
 кольчатые

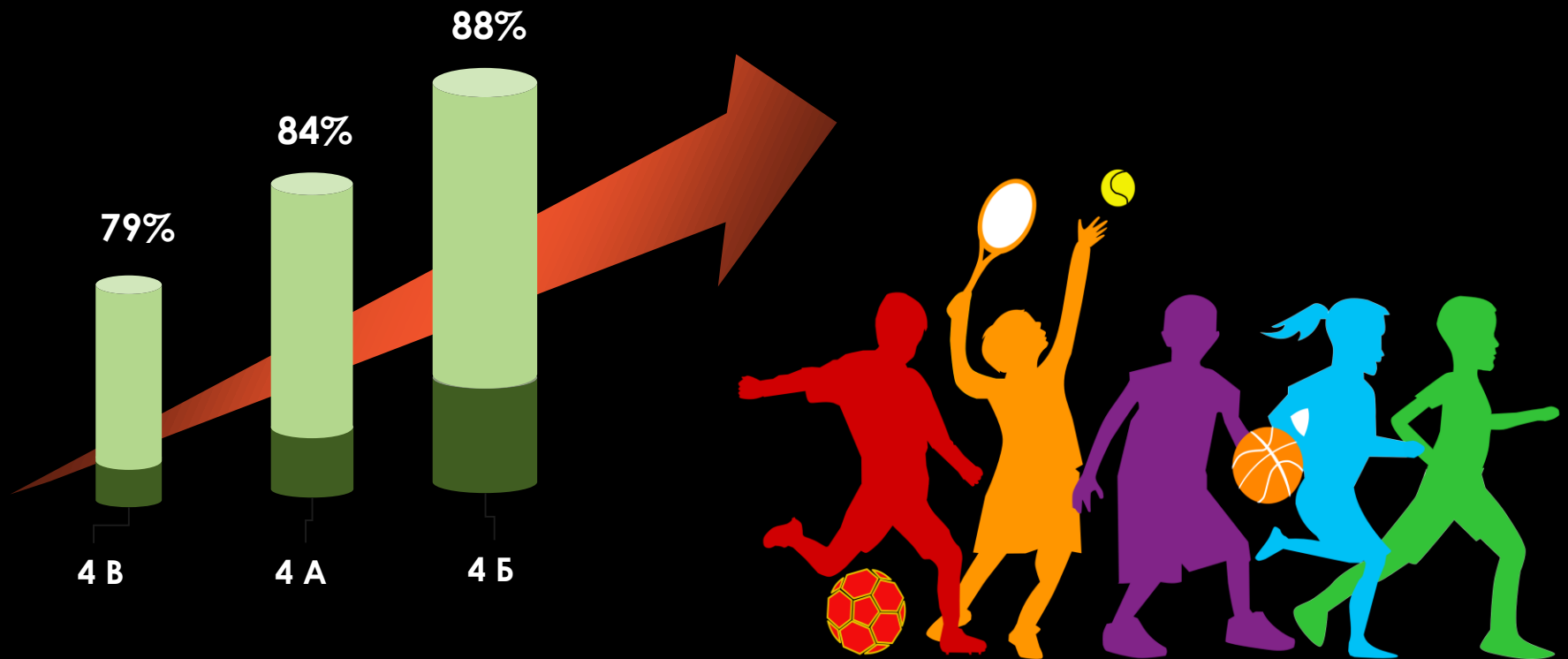


03.03

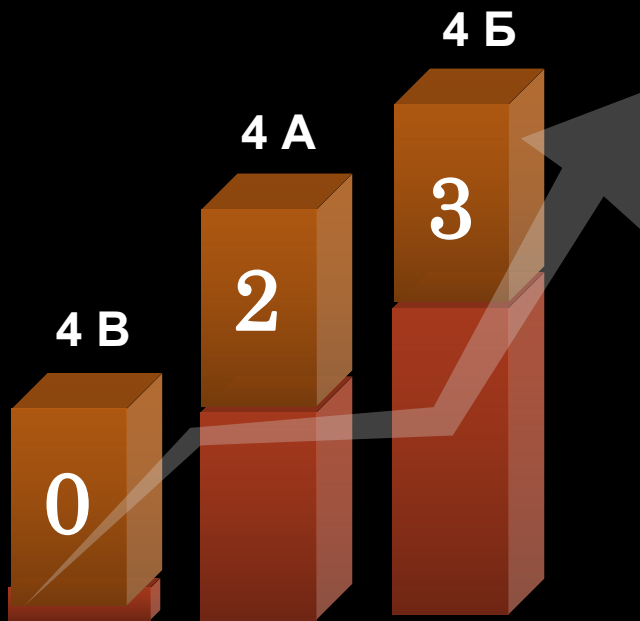


СРАВНЕНИЕ КЛАССОВ

Степень обученности учащихся



СРАВНЕНИЕ КЛАССОВ



Количество призеров олимпиады



ВЫВОД

Ведение тетрадей помогают ученикам осознанно подходить к предмету и в дальнейшем следить за своим здоровьем, организмом в целом.





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**