**План – конспект урока по физической культуре для учащихся 7 класса**

**Тема урока:** Здоровье и его составляющие

**Виды деятельности** – мыслительная, частично - поисковая, практическая.

**Формы организации** - коллективная, индивидуальная.

**Цель урока** - углубить знания о здоровье.

**Задачи:**

Образовательные

- дать учащимся знания о здоровье, способах его оценки, факторах, оказывающих влияние на наше здоровье;

Развивающие

- формировать у учащихся отношение к здоровью, как к ценности;

- объяснить понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

- развивать мышление, умение формировать и высказывать свои мысли .

- развивать способности к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно словесной инструкции;

- развивать ловкость, быстроту реакции.

Воспитательные

- привить интерес к состоянию своего здоровья, к физической культуре и спорту, взаимотворчеству.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, ноутбук, свисток, мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный, лыжный инвентарь, обруч, скакалка лента, клюшка, шайба, шоколадная конфета, чипсы, сотовый телефон, разноцветные ленточки (15-20см) на количество учеников, скакалки на количество учеников.

**Место проведения**: спортивный зал МБОУ « Нижнечершилинская СОШ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дози-ровка | Организационно – методические указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬН.ЧАСТЬ15 минОСНОВНАЯЧАСТь | Построение, приветствиеСообщение задач урокаХодьба:- на носках;- на пятках- в полуприседе;- с высоким подниманием бедраБег медленныйХодьба в колонне по одному, восстановление дыханияПерестроение в 2 шеренгиОРУ со скакалкой**1**..И.п. – о.с. скакалку на плечи1-2 – левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться3-4- правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться**2.** И.п. – то же1-2 – поворот в левую сторону, руки вверх3-4 –поворот в правую сторону, руки вверх**3**. И.п. – ноги врозь, скакалка вчетверо в руках сзади1-2 – наклон вперед, руки назад вверх3- приседание, скакалку под колени4-и.п.**4**. И.п. ноги вместе, скакалка вдвое в руках Прыжки с вращением Игра « Хвосты»Правила игры:Вариант №1Игрокам за пояс заправляют скакалку ( ручки скакалок «хвостики»). Выбираются 2 рыбака -водящих. По команде рыбаки начинают «ловить» рыб, отбирая «хвосты». Выигрывает тот, кто больше собрал «хвостики». Вариант №2 Игрокам за пояс заправляют по куску веревки, чтобы сзади свешивался "хвостик". Игроки должны выдернуть "хвостик" друг у друга, в то же время следя, что бы соперник не выдернул хвостик у него самого. Оставшийся без хвоста игрок считается проигравшим и с этого момента не может отбирать хвост у своего противника. Побеждает тот, кто соберёт больше всех "хвостиков".Обучающая структура по Сингапурской системе «Конэрс» На разных точках спортивного зала размещены:№1 – волейбольный, баскетбольный, футбольный мяч;№2 - лыжный инвентарь;№3 – скакалка, обруч, лента;№4 – клюшка, шайба, каска;№5 – сотовый телефон, чипсы, плиточный шоколад. Опрос: - объяснить, какие качества воспитывает выбранный вид спортаАнализируя ответы, учитель делает вывод , что самое дорогое в жизни- это здоровье. | 1 мин15 сек 15 сек15 сек15 сек30 сек30 сек6 мин6-8р6-8 р6-8 р10 р6 мин10 мин | Отчет дежурногоруки вверхруки за головойруки на поясеруки за спинусоблюдать интервал движения движения рук свободныеруки выпрямлять до концаСмотреть впередСмотреть вперед, прогнуться, колени не сгибатьНе напрягатьсяСоблюдать правила игры, правила поведения.Выбор водящих : один из учащихся встает спиной к классу, учитель подходит к любому ученику из строя и спрашивает у «самовара» - играет или не играет?». Если ответ «да» - водящий выбирается, если ответ «нет» - учитель подходит к другому ученику.Примечание: можно играть в парах. Они будут пытаться отобрать "хвосты" друг у друга.Распределиться по разным точкам в зависимости от выбранного варианта.Учащиеся дают свои ответы, высказывают свои предположения.  |
| ОСНОВНАЯЧАСТь | Тест – презентация «Знатоки спорта»Тест – упражнение : Смена положений: о.с. - упор присев - упор лежа - упор присев - о.с.Выполнение упражнения по 3 минСП вовлекает в работу большое число мышц, связок, суставов, формирует правильную осанку и в профилактику остеохондроза, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляет и "массирует" сосуды головного мозга. Дыхание при этом упражнении более глубокое, чем при беге, так как в положении упора лежа происходит полный выдох. К тому же растянутый полный выдох, как известно, снижает чувство удушья и острую боль, которая возникает при беге. Тренировка в СП готовит и к бегу, и к занятиям разными видами спорта, и к труду.Восстановление дыхания | 5 мин8 мин1 мин | Отметить активныхВыполняется в парах: первый выполняет, партнер следит за правильным выполнением, затем меняются местамиПри признаках утомления прекратить выполнение теста.Под релаксационную мелодию |
| ЗАКЛ.ЧАСТь | Составление Букета « Здоровья»Нужно взять ленточку и завязать  ее на ту ступеньку шведской лестницы , на высоте которой ученики выражают своё эмоциональное отношение к проведенному уроку.Подведение итогов. | 5 мин1 мин | Предельная точка оценки – по росту самого высокого ученика. Включить музыкальное сопровождение.Отметить активных учащихся. |

**Самоанализ урока физической культуре в 7 классе**

Нетрадиционный урок физической культуры проводился в незнакомом классе, что создало определённые трудности при планировании и организации урока. При знакомстве с детьми, я отметила, что дети разные по уровню физического развития, темпераменту, характеру, здоровью.

Тема моего урока: « Здоровье и его составляющие ».

На уроке были поставлены следующие задачи:

Образовательные

- дать учащимся знания о здоровье, способах его оценки, факторах, оказывающих влияние на наше здоровье;

Развивающие

- формировать у учащихся отношение к здоровью, как к ценности;

- развивать мышление, умение формировать и высказывать свои мысли .

- развивать ловкость, быстроту реакции.

Воспитательные

- привить интерес к состоянию своего здоровья, к физической культуре и спорту, взаимотворчеству.

Всё содержание урока было подчинено решению поставленных задач. Необычный по форме урок, тем не менее, сохранил в себе все этапы современного урока физической культуры.

На уроке использовался теоретический материал с целью расширения кругозора и эрудиции учащихся. Он предлагался детям ненавязчиво в процессе перехода от одного этапа к другому. Запоминание теоретического материала проходило в процессе беседы с использованием наглядности, игровых моментов.

Стремилась создать положительный эмоциональный настрой. Мне кажется, это удалось, у нас с детьми сложились тёплые доброжелательные отношения.

Все этапы урока – это единое целое, где каждый последующий вид работы логически вытекал из предыдущего с нарастанием нагрузки от этапа к этапу и снижение её к концу урока.

***Подготовительный*** этап я проводила с целью организации учащихся, функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части. Для этого была проведена разминка с использованием скакалок, поточным способом. Этот способ предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность центральной нервной системы и внимание учащихся. Выполнение задания «Конэрс» - распределились по разным углам в зависимости от выбранного варианта, высказывали свои предположения.

 Подвижная игра «Хвосты» способствовала развитию ловкости, быстроты реакции.

**Основной этап** был проведён в форме тестов. Тест – презентация «Знатоки спорта» - использовался для определения знаний в области спорта.

 В начале и в конце учебного года проводится мониторинг уровня физического развития и двигательной подготовленности учащихся . Тест – упражнение «Смена положений: о.с. - упор присев - упор лежа - упор присев - о.с.» входит в один из видов упражнений в «Паспорте здоровья учащегося». Я дала возможность психологически подготовиться к этому упражнению, так как по инструкции они должны выполнить это упражнение в течение 6 мин без остановки.

**На заключительном этапе** я старалась создать предпосылки к восстановлению организма к полноценной работе на последующих уроках, воспитанию интереса к состоянию своего здоровья, к физической культуре и спорту. Думаю, это задание помогло ученикам снять воздействие физической нагрузки, а также способствовало повышению эмоционального состояния.

При подведении итогов урока отмечалось, что работа учащихся была продуктивной. Дети с намеченными задачами справились.

В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. На протяжении всего урока я концентрировала свое внимание на правильном выполнении учащимися заданий, чтобы сохранить оздоровительное и образовательное значение урока. При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, на сочетание нагрузки с активным отдыхом.

Учащиеся активно участвовали на уроке, чему во многом способствовала чёткость в организации работы. В течение урока я следила за соблюдением техники безопасности, я занимала такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса.

Моя уверенность, решительность и требовательность помогали мне разрешать различные педагогические ситуации на уроке. Хочу так же отметить, высокую дисциплинированность класса и их интерес и желание качественно выполнять упражнения.

Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.

Класс оставил благоприятное впечатление. С этими учениками было приятно работать. Спасибо учителю физкультуры и детям.

Игра «Борьба за мяч».

 (Тримбилдинг)

Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4–6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удается, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.

Варианты: можно играть не до 10, а до 20 передач подряд; не на половине, а на всей площадке, набирать, например, наибольшее общее количество передач (а не подряд); выполнять броски в корзину соперника после того, как команда набрала необходимое количество передач.

Урок по теме « Баскетбол» является началом изучения нового материала, последующие темы будут продолжением, например: «Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе».

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для каждого обучающегося.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

 Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности обучающихся.

 При выполнении первой задачи обучающиеся совершенствовали навыки передачи мяча, которые применялись и при выполнении второй задачи, но уже в более сложной форме - в групповых взаимодействиях в нападении, приближенных к игровой ситуации.

 В основную часть урока входили задания, на которых совершенствовались физические качества, умения и навыки обучающихся: закрепление техники броска и ловли мяча одной рукой от плеча, упражнения для развития ловкости, силы, координации движений.

 В заключительную часть входила подвижная игра. На этом этапе использовались методы физического воспитания - игровой и повторный, а также метод ориентирования (слуховой).

 На протяжении всего урока руководствовалась основными дидактическими принципами: принципом сознательности - интерес к занятиям обучающихся, принципом активности – организация взаимопомощи и взаимообучения и достаточным оптимальным количеством повторений. Применение индивидуального метода при показе упражнений позволило учащимся почувствовать себя в роли учителя.

 Высокая работоспособность была обеспечена за счет выбранных методов организации деятельности учащихся, высокого темпа и моторной плотности урока. Нагрузка регулировалась при помощи измерения пульса – в диапазоне 90-140уд./мин. Контроль за выполнением заданий на протяжении всего урока. Время, отведенное на каждый из этапов урока, было распределено рационально. Соблюдалась логичность между частями урока.

 Реализация воспитательного влияния личности учителя была обеспечена за счет: демократичности, повышенного интереса ребят к показу учителя, исправление неточностей при выполнении упражнений, проявление внимания к каждому обучающемуся, справедливой оценке. Это все способствовало также к созданию благоприятного психологического климата на уроке, старательности обучающихся и хорошему качеству выполнения заданий.

 Стиль общения с обучающимися доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

 Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные технико-тактические навыки будут использованы в учебной игре по баскетболу. Урок проходил на хорошем эмоциональном уровне.

 В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты. Удалось приучить детей к дисциплине и организованности, привить навыки культурного поведения, взаимопомощи и коллективизма: они научились слушать и слышать учителя, работать над развитием и формированием правильной осанки.

Краткая психолого – педагогическая характеристика класса.

Особенности обучающихся при планировании урока.

 При планировании урока было учтено то, что ученики этого класса продуктивно и слаженно работают в группах. В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся любят баскетбол, хорошо освоили технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

Триединая дидактическая цель урока

Цель урока показать значимость занятий баскетболом для оздоровительного эффекта организма; показать возможность использования полученных знаний по теме в дальнейшем; прививать навыки технических приемов; показать практическое применение знаний, умений в игре; сформировать привычку к систематическим занятиям спортом; формирование навыков работы в команде.

Цель урока поставлена четко и правильно, в соответствие со сложностью решаемых задач и возрастными возможностями учащихся.

 Обучающая - совершенствовать четкость выполнения упражнений.

 Оздоровительная - формировать правильную осанку, умение контролировать свой организм при помощи измерения пульса;

 Развивающая- развивать координационные (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (гибкость) способности;

 Воспитательная - воспитывать дисциплинированность, чувства коллективизма. Содействовать развитию психических процессов (внимание, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности. Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы.

Выделить главный этап урока

 Главным этапов урока была заключительная часть, когда обучающиеся смогли продемонстрировать уровень приобретенных навыков, технических и тактических приемов, а также свое умение быстро ориентироваться в изменяющихся условиях учебной игры. Обучающиеся показали свою заинтересованность в деятельности, а также в ее результатах.

 При выполнении работы обучающиеся закрепляют и совершенствуют свои знания по изученной теме, а также развивают новые знания, которые понадобились для достижения большего эффекта в игре, умение работать в команде, а также анализировать результаты ошибок и неточностей, как в технике, так и в тактике игры. Обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

Основное содержание деятельности по формированию УДД

На уроке используется проблемная ситуация, активизирующая отношение обучающихся к организации форм совместной учебной деятельности, что позволит сформировать и развить:

 познавательные мотивы: интерес к предмету;

 социальные мотивы: быть полезным обществу, стремление выполнить социально-значимую деятельность;

 учебные мотивы: стремление к саморазвитию (приобретению новых знаний и умений), способность адекватно судить о причинах своего успеха и неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.

Оценка успешности достижения цели урока

 Успешную оценку достижения цели урока дало сотрудничество учителя и обучающихся. Используемые формы, методы и средства способствуют реализации поставленных задач урока и способствуют оптимизации учебного процесса. В процессе занятия постоянно стимулируется интерес к содержанию урока, создается установка быть внимательным, используются особенности наглядного материала для привлечения внимания (карточки по технике отдельных технических приемов).

 Задание обучающиеся выполнили на хорошо и отлично.

Соблюдение и требование к уроку

 К работе учителя: наличие конспекта и его содержание в соответствии с календарным планированием. Своевременная подготовка места занятия (инвентарь, оборудование, санитарно- гигиенические условия). Выполнение учебно-воспитательной работы, воспитание морально-волевых качеств, достаточная моторная и общая плотность на уроке. Использование наглядных пособий. Объективность выставления оценок. По отношению к обучающимся доброжелательный тон в общении, умение показать упражнение, четкость команд, обеспечение безопасности на уроке.

 К работе обучающихся: своевременная подготовка к началу урока, наличие спортивной формы. Соблюдение правил поведения на уроке. При самостоятельной работе, активность учащихся при выполнении упражнений в разных частях урока, хорошая техника и культура движений, умение самостоятельно выполнять упражнения и задания, соблюдение правил гигиены, бережливое отношение к инвентарю и оборудованию, знание правил поведения по данному разделу программы.

Рационально ли было распределено время, отведенное на все этапы урока?

 Соблюдаю временной режим на уроке подготовительной части -10 мин., основной части – 28мин., заключительной – 2 мин.

 Все компоненты урока соответствуют задачам. На освоение нового материала затрачиваю 20мин., на закрепление старого – 18, на подготовку к освоению материала – 6 мин, на восстановление - 1-2 и на проведение тактических действий -1-2 мин.

 Подготовительная часть активировала знания учащихся, необходимых для работы на уроке, проведение должной разминки, включающей в себя подготовку основных групп мышц к предстоящей нагрузке.

 В основную часть урока входили выполнение различных игровых упражнений с баскетбольными мячами: ведение по кругу правой и левой рукой; в шаге и бегом, ведение мяча сидя верхом на скамейке, ведение без контроля глазами и т. д. В заданиях использовался фронтальный метод организации обучения.

 В заключительной части провожу игру.

 Время использовано рационально, класс активно выполнял задачи, обеспечена логическая связь между частями урока.

Контроль усвоения знаний, умений и навыков учащихся

 Организован контроль усвоения знания, умений, навыков по принципу отталкивания, подскоки, передачи, как надо действовать, указывая на ошибки.

Психологическая атмосфера на уроке и общения обучающихся и учителя?

 На уроке создана атмосфера развития индивидуальных способностей, высокая степень общей активности учеников; дифференцированность нагрузки на обучающихся с учетом их индивидуально-психологических особенностей с разным уровнем развития. Стиль общения с обучающимися доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

 **«Самоанализ урока**

I этап. Подготовительный.  Этот этап я проводила с целью организации учащихся, функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части. Для этого проведена разминка. В ней использовались разновидности ходьбы и бег в равномерном темпе, общеразвивающие упражнения. При подборе упражнений я стремилась выбрать те упражнения, которые будут направлены на все основные группы мышц,

На уроке использован деятельностный метод обучения. Для обучающихся были предложены различные ситуационные задания: ситуации выбора действия в зависимости от задач, ситуации для промежуточного анализа уровня знаний обучающихся, создание проблемных ситуации для решения индивидуально или с помощью учителя, ситуации для формирования самооценки, для анализа и объективного оценивания результатов собственной деятельности. А также традиционные методы: наглядный (карточки), практический, частично-поисковый.

Этапы урока были тесно взаимосвязаны между собой, чередовались различные виды деятельности. Умственные действия опирались и подкреплялись практическими.

Для каждого ученика была создана ситуация успеха, что также способствовало повышению мотивации и поддержанию познавательного интереса к учению.

Учебное время на уроке использовалось эффективно, запланированный объём урока выполнен. Интенсивность урока была оптимальной с учётом физических и психологических особенностей обучающихся.

 Подготовительная часть проходила 10-12 минут. В основной части занятия для решения поставленных задач, связанных с формированием у учащихся определенных двигательных навыков и развития физических качеств я применила групповой метод. Это наиболее распространенный способ организации учащихся при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Первая группа разучивала новый элемент акробатики, поэтому большое внимание уделяла именно этому отделению. Перед выполнением я объяснила технику выполнения упражнения и подготовленный ученик Соломин Денис продемонстрировал технику исполнения нового элемента. Особое внимание я уделила приемам страховки. Для успешного освоения нового элемента я выбрала метод подводящих упражнений. Он заключается в целостном выполнении ранее изученных и структурно сходных упражнений с новым. Вторая группа занималась на брусьях, где задачей стояло повторить ранее освоенные элементы. Организацию на этом снаряде я доверила помощнику Мурадяну Акопу, он способен руководить отделением, осуществлять страховку и помогать другим в дальнейшем совершенствовании упражнения. При проведении основной части занятия групповым способом я следила за размещением учащихся у снарядов, чтобы они имели возможность следить за выполнением упражнений с наиболее выгодной стороны, чтобы их не отвлекали посторонние раздражители (свет, другие занимающиеся). В связи с этим я располагала отделения спиной друг к другу, но так, чтобы в моем поле зрения находились все учащиеся.

 Наряду с обучением гимнастическим упражнениям в основной части урока я проводила задания на развитие физических качеств. Развитие физических качеств теснейшим образом связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

 В заключительной части урока я провела игру на внимание «Гимнасты, смирно!». Завершающим моментом заключительной части урока являлось подведение итогов, я отметила, как класс в целом и отдельные учащиеся справились с задачами занятия, оценила их деятельность и напомнила о домашнем задании. Выполнение их является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.

**ции.**

Смена полож ----- Ученики выстраиваются в 2 разомкнутые шеренги Одна из них выполняет тест, а другая шеренга, сидя на гимнастической скамейке напротив своей пары, ведет подсчет количества выполнения смены положений партнера .Затем пары (шеренги) меняются местами.

В коррекции влияния занятий атлетической гимнастикой, определении и формировании гармоничности физического развития, в регулировании и нормализации массы тела поможет вам тест - упражнение - "смена положений" (СП). Еще в 50-х годах этот тест широко применялся в США и в других капиталистических странах для оценки выносливости и ловкости воинского контингента и школьников, выполнялось это упражнение до отказа (более 10 минут). Однако мы не будем копировать их и доводить себя до изнеможения. Достаточно выполнять СП в пределах 6 минут (дев. - 5 мин.), но с проверкой частоты сердцебиения (ЧСС). Это дает возможность определить физическую работоспособность по специальной формуле. Каждый должен делать СП в удобном для себя темпе: для девочек вашего возраста и роста примерно 21-25 раз в каждую минуту работы, а для мальчиков - по 22-26 циклов (см. табл.).

Тестирование лучше проводить в парах. Одна из них выполняет тест, а другая ведет подсчет количества выполнения СП партнера и записывает данные в каждую графу карточки. Затем пары меняются местами. Дома на роль судьи и секретаря попросите своих родителей или кого-то из старших. После нагрузки лучше проверять не пульс, а ЧСС, прижав руку к груди, а чтобы не сбиться при ее подсчете, сосчитайте ЧСС 2-3 раза до 10 и суммируйте. Например, 10-10 и 9 - будет 29 или 10-10-12 - будет 32 удара за 10 секунд.

"Смена положений" - энергоемкое упражнение и, естественно, выполняется после разминки. Поэтому при занятиях даже в небольшой комнате при открытой форточке, упражнение дает ощущение "настоящей работы", удовлетворяет потребность в движениях. СП вовлекает в работу большое число мышц, связок, суставов, формирует так называемый "мышечный корсет" туловища. Все это и то, что позвоночник работает не только в сжатии межпозвоночных дисков, как это происходит при ходьбе или беге, но и в их растяжении, важно в формировании правильной осанки и в профилактике остеохондроза. Попеременное чередование вертикального и горизонтального положений тела, напряжений и расслаблений тренирует вестибулярный аппарат, укрепляет и "массирует" сосуды головного мозга, тем самым усиливая мозговое кровообращение. Дыхание при этом упражнении более глубокое, чем при беге, так как в положении упора лежа происходит полный выдох. К тому же растянутый полный выдох, как известно, снижает чувство удушья и острую боль, которая возникает у детей при беге. Тренировка в СП готовит детей и к бегу, и к занятиям разными видами спорта, и к труду. Вот почему СП стала одним из показателей Паспорта здоровья. С достижением 6-минутной продолжительности СП о тренированности организма судят по увеличению темпа работы и урежению ЧСС, а наиболее подготовленные могут попробовать выполнить упражнение "2 подхода" без отдыха - как при 12-минутном тесте Купера.

Тем школьникам и студентам, которым противопоказано выполнение СП, рекомендуется приседание до утомления. Делается в темпе по 36-40 раз в каждую минуту работы (не менее 30 раз в минуту) и записываются результаты в протоколе и паспорте также по минутам. Полезно приседание и тем, у кого слабые ноги. Людям с избыточным весом можно включить в работу руки. Поставить гимнастическую палку перед собой и, приседая, опираться на ее конец руками. Эффект поразительный! Попробуйте сами и почувствуете, как руки помогают ногам выходить из "мертвой зоны".

Итак, дорогой друг, познай самого себя, установи и побей свой личный рекорд!