**Веб-квест по физической культуре**

**Тема: «Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом».**

**Проблема:**

Обязательной составляющей ЗОЖ является двигательная активность: занятия физической культурой и спортом. А главный принцип при занятиях: «Не навреди!». Как же самостоятельно контролировать собственное здоровье и переносимость физической нагрузки?

Роли:

**Теоретики:** найдите из различных источников в интернете информацию о субъективных методах самоконтроля: самочувствие, настроение, аппетит, сон, чувство утомления и усталости, желание и нежелание заниматься физическими упражнениями и т.д.

Подготовить презентацию на тему: «Самоконтроль. Субъективные методы: самоконтроля».

<http://infourok.ru/material.html?mid=109710>

<http://uzo.izmuroma.ru/news_039.php>

<http://studopedia.ru/3_18660_sub-ektivnie-metodi-samokontrolya.html>

<http://pwpt.ru/presentation/obzh/son/>

<http://festival.1september.ru/articles/630959/>

**Практики:**

**1)Специалисты в области антропометрических измерений:** познакомьтесь с информацией в интернете как получить антропометрические данные, приборы измерений, правила. Как рассчитать индекс Кетле, индекс Кердо.

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Индекс\_массы\_тела](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0)

<http://www.mcvita.ru/know/table_massa.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=VE61vJgIxuc>

<http://fiz-ra.ucoz.com/blog/obektivnye_pokazateli_samokontrolja/2011-05-05-60>

**2) Специалисты в области сердечнососудистой системы:** рассчитать Индекс Кердо. Изучить и провести ортостатическую пробу; функциональную пробу с приседаниями: проба Руфье.

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Индекс\_Кердо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%9A%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%BE)

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Проба\_Руфье\_—\_Диксона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0_%D0%A0%D1%83%D1%84%D1%8C%D0%B5_%E2%80%94_%D0%94%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0)

<http://www.myshared.ru/slide/556236/>

<http://doshkolenok.kiev.ua/zdorovje-doshkolnika/949-2013-08-14-05-27-17.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=ZKS5SQL2N60>

<http://fizkultschool-402008.narod.ru/pr.rufye.html>

**3) Специалисты в области дыхательной системы:**  изучить и провести пробу Штанге.

<http://здоровье.com.ua/sam-sebe-sanolog/zaderzhka-dyxaniya>

**4)Специалисты в области физической культуры:** подготовить сообщение о тестах по физической подготовленности для определения уровня развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость.

**5)Редколлегия:** нарисовать демонстрационный макет дневника самоконтроля и показать пример заполнения.

**Форма отчета:** Защита презентаций и выполнение практических заданий пройдёт на занятиях физической культурой.

Список ресурсов по теме

«Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом».

<http://infourok.ru/material.html?mid=109710>

<http://uzo.izmuroma.ru/news_039.php>

<http://festival.1september.ru/articles/651333/>

<http://www.fizkult-ura.ru/node/937>

<http://slidespace.ru/show/34373>

<http://pedsovet.su/load/220-1-0-42121>

[http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\_medicine/27469/Самоконтроль](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/27469/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C)

<http://www.youtube.com/watch?v=ZKS5SQL2N60>

<http://bodykeep.narod.ru/tables.htm>

<http://здоровье.com.ua/sam-sebe-sanolog/proba-rufe>

<http://www.youtube.com/watch?v=VE61vJgIxuc>

<http://www.fizkult-ura.com/>