



Тема :

**«Значение физических
упражнений для
развития и
укрепления сердечно-
сосудистой системы»**

Задачи урока:

- Определить зависимость работы сердца от физической нагрузки.
- Определить по пульсу степень тренированности вашего организма.
- Сделать для себя вывод о необходимости заниматься физической культурой для сохранения и укрепления здоровья

Таблица 2

Условия опыта	Результаты	Вывод	Круговая тренировка

Результаты определяются по формуле: $m1 - m * 100\% = X$

$m1$ – пульс, измеренный после максимальной нагрузки (круговой тренировки)

m – пульс в покое

X – увеличение пульса во время максимальной нагрузки по сравнению с величиной пульса в покое.

Вывод о тренированности организма делается на основании значения X :
Выше 31% - сердце слабое, нагрузка велика и ее необходимо понизить;
Меньше 31% - сердце достаточно тренировано, можно постепенно повышать нагрузку.

КРУТО БАРТРЕШНПОРВА

