**Практическое занятие по теме:**

**«Социально-биологические основы физической культуры»**

***Задание 1.*** Вставьте пропущенные слова.

Организм - единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды.

**Основными структурными** элементами нервной системой являются нервные клетки или нейроны.

**Спинной мозг** является низшим и наиболее древним отделом ЦНС.

**Кислородный долг** – это количество кислорода, которое требуется для окисления продуктов обмена веществ, образовавшихся при физической работе.

***Задание 2.*** Ответьте на вопросы.

1. Что такое клетка?

Клетка - это живая саморегулируемая и самообновляемая система, являющаяся основой строения, развития и жизнедеятельности всех живых и растительных организмов

2. Что такое ткань?

Ткань - совокупность клеток и межклеточного вещества, сходных по происхождению, строению и выполняемым функциям. Различают ткани: эпителиальные, ткани внутренней среды или соединительные, мышечные ткани и нервную ткань.

***Задание 3.*** Определите свой биологический ритм.

Биологические ритмы (суточные, сезонные, годовые и т.д.) свойственны всем живым организмам на Земле и являются условием для нормальной жизнедеятельности.

Благодаря биологическим ритмам живые организмы, начиная от простейших одноклеточных и заканчивая такими организмами, как человек, гораздо легче приспосабливаются к изменяющимся условиям внешней среды, которые регулируют длительность циклов и отдельных фаз.

В природе известен физический цикл, продолжительностью 23 дня.

В физическом цикле хорошее время для интенсивных тренировок и другой физической деятельности, связанной с напряженной работой мускулов.

В физическом цикле первая половина дней составляет положительную фазу, а вторая – отрицательную.

Дни перехода из положительной фазы в отрицательную и обратно называют нулевыми, или критическими. Именно в критический день физического цикла с людьми чаще всего происходят несчастные случаи, дорожные происшествия.

Рассчитайте фазу своего физического цикла по формуле и узнайте, в какой фазе физического цикла Вы сейчас находитесь.

***Формула расчета фазы физического цикла***

H - фаза цикла;

365 - количество дней в году;

N - количество полных прожитых лет;

K - количество високосных прожитых лет (5 дней для лиц 17-23 лет);

Y - количество дней от индивидуальной даты рождения до сегодняшней даты;

23 - количество дней цикла.

Если при расчете получается показатель до 11,5, то вы находитесь в положительной половине фазе, а если больше 11, 5 – то значит, в отрицательной.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мой результат | Положительная фаза | Отрицательная фаза |
| 10 | До 11,5 | После 11,5 |

**кафедра физического воспитания и спортивно-массовой работы**

**РГПУ им. А. И. Герцена**

