



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ В ФОРМИРОВАНИИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

**Преподаватель КГАОУ СПО АТНГ
С.Г.Федорова**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Экологический практикум в формировании общих компетенций

Ачинск 2014



Практическая работа

«ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»

Цель: Научиться объективно оценивать состояние своего здоровья.

Алгоритм действий

1. Выполните следующее упражнение. Испытуемый поднимается на ступеньку, а затем спускается с нее. Темп восхождения на ступеньку постоянный и равняется 30 циклам в 1 минуту. Высота ступеньки для девушек 40 см, для юношей- 45 см.

Каждый цикл состоит 4-х шагов: первый - левая нога встает на ступеньку, второй – правая нога поднимается на ступеньку, третий – левая нога спускается со ступеньки, четвертый - правая нога спускается со ступеньки.

Время восхождения- 4 минуты. Если у испытуемого появились признаки усталости и слабости, то опыт прекращают и фиксируют фактическое время в секундах.

2. После завершения опыта сядьте на стул и через 1 минуту в течении 30 с подсчитайте пульс.

3. Рассчитайте индекс теста (ИТ) по формуле:

$$\text{ИТ} = \frac{T \cdot 100}{F \cdot 5,5},$$

где Т-время восхождения на ступеньку в с; F-пульс за 30 с.

4. Оцените собственную готовность к занятиям физической культурой по таблице:

ИТ	Оценка подготовленности
Менее 55	Слабая
55-64	Ниже среднего
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и более	Отличная





Практическая работа

«ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ»

Цель: Научиться объективно оценивать состояние своего здоровья.

Алгоритм действий.

1. Подсчитайте пульс в спокойном состоянии в положении сидя за 10 с (ЧП1).
2. Максимально быстро, проговаривая вслух, выполните задание по последовательному вычитанию из целого нечетного трехзначного числа целого нечетного однозначного числа.

Например: из 431 вычитать 3 равно 428

Примеры для теста:

421-7= ; 425-3= ; 427-9= ; 423-5= ; 421-3= ;

429-5= ; 427-3= ; 425-7= ; 423-7= ; 427-1=

3. Сразу после выполнения задания подсчитайте пульс за 10 с (ЧП2)
4. Рассчитайте показатель реакции сердечно-сосудистой системы (ПР) по формуле :

$$ПР = \frac{ЧП1}{ЧП2}$$

5. Оцените стрессоустойчивость своей сердечно-сосудистой системы по следующим показателям: если ПР больше 1,3, то сердечно-сосудистая система обладает низкой стрессоустойчивостью, если меньше – нормальной.



**Экологический практикум –
это установка на здоровый
образ жизни, и появляется у
человека не сама по себе, а
формируется в результате
определенного
психологического и
педагогического воздействия**