

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЯ

Наблюдение и анализ проводил: _____

Блок информации о занятии и объекте наблюдения

Группа:

Кол-во:

Дата: « ____ » _____ Время: ____ / ____

Предмет: _____

Ведущий преподаватель: _____

Наблюдение велось за: _____

Уровень подготовки обучающегося: *высокий* *средний* *низкий*

Задачи занятия: _____

Тип занятия:

изучения нового

закрепления пройденного

обобщения и систематизации

комбинированный

контрольный

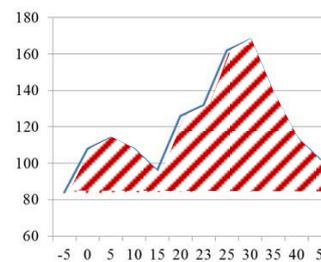
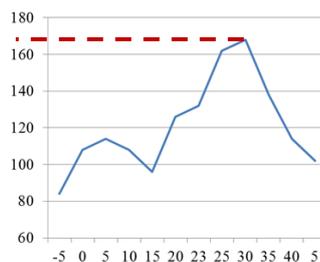
1. НАБЛЮДЕНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ

| № пп | Наименование действий, предшествующих подсчёту пульса | Время урока (мин) | Частота пульса | | Примечание |
|------|---|-------------------|----------------|-------|------------|
| | | | 15 сек | 1 мин | |
| 1 | Перед входом в зал | - 3 | | | |
| 2 | В начале урока (по звонку) | 0,00 | | | |
| 3 | | 3 | | | |
| 4 | | 6 | | | |
| 5 | | 9 | | | |
| 6 | | 12 | | | |
| 7 | | 15 | | | |
| 8 | | 18 | | | |
| 9 | | 21 | | | |
| 10 | | 24 | | | |
| 11 | | 27 | | | |
| 12 | | 30 | | | |
| 13 | | 33 | | | |
| 14 | | 36 | | | |
| 15 | | 39 | | | |
| 16 | | 42 | | | |
| 17 | | 45 | | | |
| 18 | | +3 | | | |

2. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

1. Оценка максимальной интенсивности и объема нагрузки

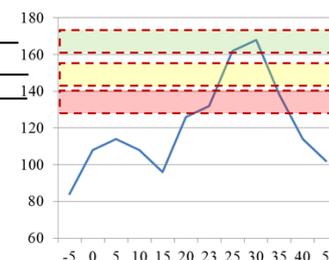
- высота полученной кривой говорит об интенсивности нагрузки, а величина площади между кривой и её проекцией - об объеме нагрузки



2. Анализ расположения зон физической нагрузки, а также наличие или отсутствие тренировочного эффекта

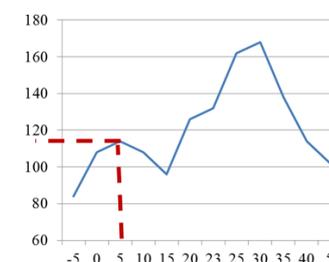
- каких показателей достигла ЧСС: низкая, средняя или высокая. Какие действия преподавателя явились причиной этого. Хорошо это или плохо.

высокая
средняя
низкая



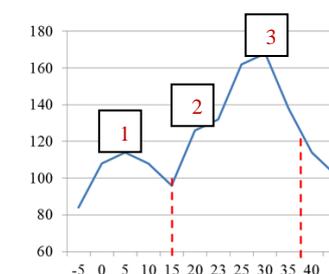
3. Анализ динамики роста нагрузки в подготовительной части занятия

- росла ли нагрузка быстро или постепенно, обеспечивая наилучшую адаптацию организма занимающихся к растущей нагрузке. Падение нагрузки перед основной частью – оправдано или нет. Насколько оно глубокое и как долго продолжалось



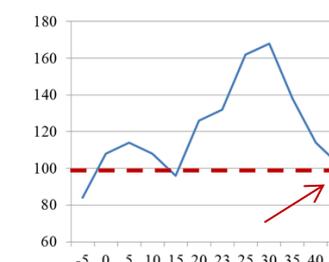
4. Количество пиков нагрузки в основной части занятия

- один пик или несколько, их фактическая величина, продолжительность по времени. Было ли «плато». Чему в плане физической подготовки это способствовало



5. Уровень снижения нагрузки в заключительной части занятия

- вернулась ли нагрузка к концу занятия к исходному уровню. Прослеживалась ли собственно заключительная часть в плане регулирования нагрузки преподавателем



3. ОФОРМЛЕНИЕ ТЕКСТА АНАЛИЗА ПУЛЬСОВОЙ КРИВОЙ

1. Анализируемое занятие по классификации относится к _____ типу уроков. В ходе занятия решались _____, _____, _____ группы задач.

2. Анализ полученных данных динамики показателей ЧСС свидетельствует о _____ уровне интенсивности нагрузки - _____ уд/мин и _____ её объеме.

