

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*

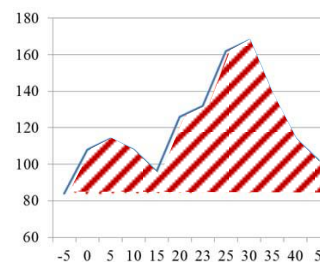
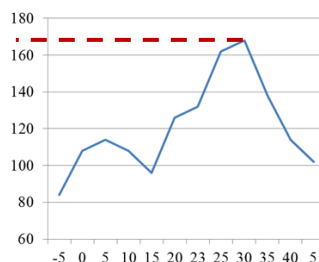
1. НАБЛЮДЕНИЕ И ИЗМЕРЕНИЕ

№ 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

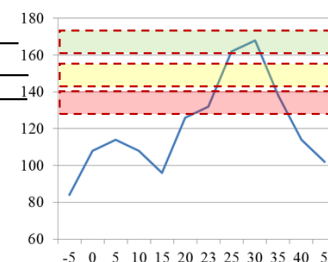
- высота полученной кривой говорит об интенсивности нагрузки, а величина площади между кривой и её проекцией - об объеме нагрузки



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

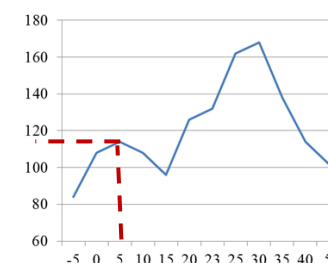
- каких показателей достигла ЧСС: низкая, средняя или высокая. Какие действия преподавателя явились причиной этого. Хорошо это или плохо.

высокая
средняя
низкая



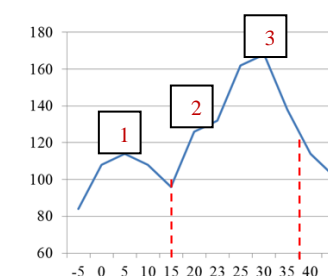
3. Анализ динамики роста нагрузки в подготовительной части занятия

- 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



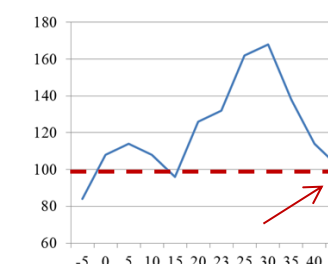
4. Количество пиков нагрузки в основной части занятия

- 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.

