

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ УРОКА ПО ПУЛЬСУ
ПРОТОКОЛ

определения нагрузки урока по пульсу

Дата:

Класс:

Вид урока:

Тип урока:

Количество занимающихся;

Фамилия ученика:

Вел урок:

Вёл наблюдение:

Задачи урока: 1. (переписать из конспекта урока)

2.

3.

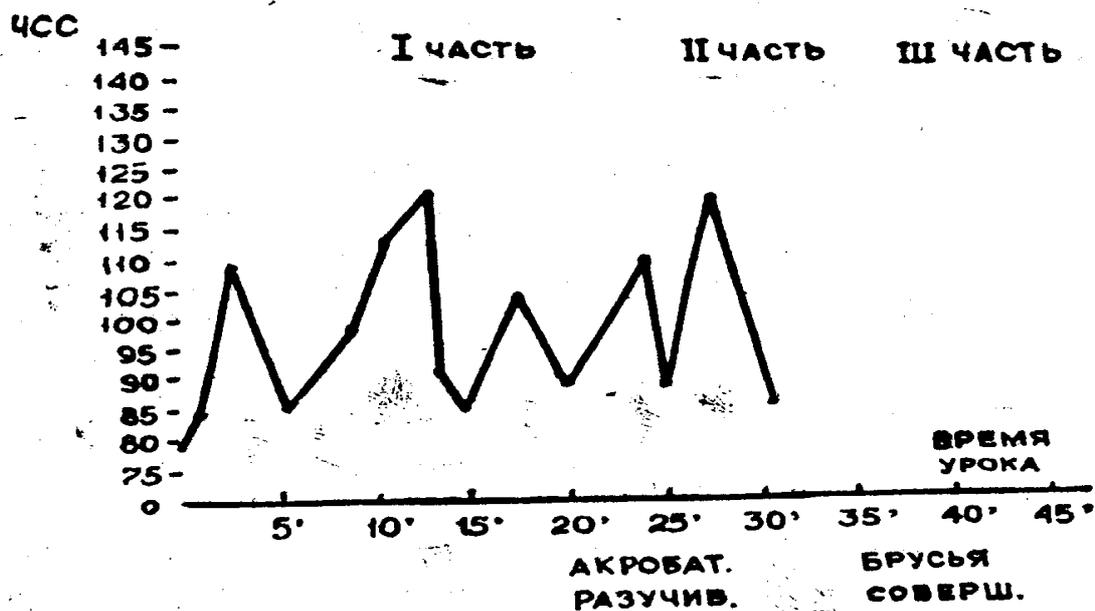
части урока	№ п/п	время измерения	Пульс		Упражнения, до и после которых подсчитывался пульс
			сек.	мин.	
			10	1мин	
1	2	3	4	5	6
	1	0	13	78	в покое,, до начала урока ._. ' . . .

Примечание: Таким образом ведется наблюдение на протяжении всего урока, подробно записываются упражнения, действия до или после которых подсчитывался пульс. Далее по протоколу вычерчивается график кривой нагрузки по пульсу.

Пример графика

ГРАФИК КРИВОЙ НАГРУЗКИ ПО ПУЛЬСУ

ГРАФИК КРИВОЙ НАГРУЗКИ ПО ПУЛЬСУ



Главным при выполнении пульсометрии урока является письменный анализ полученных фактов, который будет легче выполнить, если ответить на предлагаемые вопросы.

Анализ кривой нагрузки по пульсу

1. Соответствует ли кривая нагрузки по пульсу задачам подготовительной и заключительной частей урока? Ошибки к регулированию нагрузки и пути их устранения (надо разбирать каждую часть урока отдельно: при этом дать собственную оценку, доказывать её, характеризуя задачи подготовительной части урока, указать время и причину каждой ошибки (см. протокол) и перечислить конкретные практические рекомендации к устранению каждой).

1. Соответствует ли кривая нагрузки по пульсу задачам основной части урока.

Допущенные ошибки и пути их устранения. (Надо разбирать каждый снаряд отдельно: при этом дать собственную оценку кривой нагрузки по пульсу, доказывать её, характеризуя стадию обучения, указать время и причину каждой ошибки и перечислить конкретные практические рекомендации к устранению каждой).

Анализ вел студент _____