**Протокол пульсометрии с учётом динамики интенсивности**

**нагрузки на уроке**

**Из учебной практики Каменева Андрея Валерьевича**

**Учителя физической культуры**

Дата: 23.09.13

Класс: 6 «Б»

Время: 12:10-12:55

Место проведения: спортивный зал

Количество учащихся: 16

Урок провел : Петренко М. А.

Фамилия наблюдаемого (ученика): Степанов А.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции;

2.Обучение правильной технике бега посредством беговых упражнений.

Пульс наблюдаемого до урока : 78

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время измерений (мин) | Пульс |  Характер физических нагрузок |
| За 10 с | За 1 мин |
| 12:10 | 14 | 84 | Ходьба |
|  12:15 |  15 |  90 |  Бег в медленном темпе  |
| 12:20 | 22 | 132 | ОРУ в движении |
| 12:25 | 25 | 150 | Специальные беговые упражнения  |
| 12:30 | 26 | 156 | Бег со средней интенсивностью |
| 12:35 | 24 | 174 | Бег с высокой интенсивностью |
| 12:40 | 23 | 128 | Ходьба |
| 12:45 | 18 | 100 | Упражнения на растягивание и расслабление |
| 12:50 | 14 | 84 | Физическая нагрузка отсутствует |

Для определения эффективности нагрузки рассчитаем ЧСС максимальную: (220-возраст) – 220 – 12=208. Максимальный резерв ЧСС определяется как ЧССмакс – ЧССпокоя, т.е. 208 – 78 = 130.Тренировочная зона ЧСС находится в пределах 50-85% от максимального резерва ЧСС + ЧССпокоя, в данном случае это интервал 104 – 177 уд./ мин. У учащегося Степанова А. в основной части занятия наблюдалась ЧСС в диапазоне 132-174 уд./ мин., причем ЧСС выше 104 уд./ мин. наблюдалась в течение 25 мин., т.е. большая часть занятия прошла с ЧСС уровня тренировочной зоны. Можно сделать вывод, что физическая нагрузка была достаточно интенсивной, а значит и достаточно эффективной. К тому же, по окончании занятия, ЧСС составила 85 уд./ мин., что превышает ЧССпокоя учащейся, что говорит о недостатке заключительной части занятия, поскольку ЧСС у учащейся должна была вернуться к показателю 78 уд./мин.