

## Пульсометрия урока физического воспитания

Пульсометрия урока физического воспитания (и в его частях) помогает учителю выявить соответствие нагрузки возрасту и особенностям отдельных учащихся, содержанию и условиям проведения занятий, она помогает также оценить приёмы регулировки нагрузки.

Хотя и являясь приближённым показателем физиологической нагрузки, данные пульсометрии, несомненно, способствуют более высококачественному проведению занятий и в сочетании с анализом урока и результатами хронометража содействуют улучшению всего педагогического процесса в целом.

### Техника получения данных пульсометрии

Наблюдения проводятся за одним занимающимся. С этой целью следует выбрать наиболее дисциплинированного, исполнительного и активного ученика. Показатели пульса до урока должны быть обязательно нормальными.

Результаты проб (подсчёт количества пульсовых ударов) фиксируются в протоколе учёта пульсовых данных. Продолжительность одной пробы равна 10 секундам. Каждая очередная проба пульса проводится общепринятым способом на левой руке, тотчас после выполнения школьником упражнения.

Ниже приводится протокол учёта пульсовых данных урока физического воспитания.

### **ПРОТОКОЛ**

#### Учёта пульсовых данных урока физического воспитания

Урок провёл В.М	Дата 21. 11
Класс 5	Место проведения – спортивный зал
МБОУ СОШ г. Бирюча	№ урока по расписанию 3
Количество учащихся по списку	Время начала урока 10.50
Присутствовало на уроке	
Фамилия наблюдаемого ученика (цы)	Фамилия учителя Дворяшин В.М.
Ельчищева Дарья.	Тип урока: комбинированный

#### Задачи урока:

1. Обучить учащихся раскачиваться на канате в висячем положении на руках.
2. совершенствовать навык метания малых мячей в цель (щит размером 1х1 м) с расстояния в 5 метров.

№ п/п	Время измерения	ПУЛЬС		Характер физических упражнений
		В 10с	В 1	
До занятий		14	84	В спокойном состоянии
1	5	16	96	Ходьба на носках и внешней стороне ступни
2	7	17	102	Упражнение на подтягивание
3	9	20	120	Приседания
4	10	20	120	Наклоны туловища в стороны
5	11	21	126	Наклон вперед
6	12	22	132	Маховые движения ног
7	13	23	138	Прыжки на месте
8	14	19	114	Построение в одну шеренгу
9	17	22	132	Раскачивание на канате в висе на руках (1
10	20	22	132	подход)
11	24	21	126	Раскачивание на канате (2подход)
12	27	20	120	Раскачивание на канате (3 подход)
13	30	22	132	Метание 2 мячей в цель
14	34	23	138	Метание 5 мячей в цель
15	37	24	144	Игра «Белые медведи»
16	39	19	114	Игра «Белые медведи»
17	42	18	108	Ходьба по кругу с выполнением упражнений на дыхание
18	43	17	102	Игра на внимание «Делай как я»
19	44	17	102	Игра на внимание
20	45	15	90	Игра на внимание Окончание заключительной части урока