

Протокол

наблюдения за пульсом

Предмет наблюдения – изменение пульса учащегося Хакимов Динар
в процессе тренировочного занятия проведенного 24 ноября 2017

Задачи урока:

1. Обучение техники одновременного бесшажного хода
2. Совершенствование попеременного двушажного хода.
3. Развитие общей выносливости.

Запись наблюдения

№	Наименование действий предшествующих подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала занятия	Частота СС за		Примечание
			10 с.	1 мин.	
1.	Перед выходом на лыжню.	10.00	14	84	
2.	В начале занятия.	10.05	18	108	
3.	Окончание подготовительной части	10.20	18	108	
4.	Выполнение упражнения №1	10.30	16	96	Изучение нового материала
5.	Выполнение упражнения №2	10.40	21	126	
6.	Выполнение упражнения №3	10.50	27	162	
7.	Выполнение упражнения №4	10.57	28	168	
8.	Выполнение упражнения №5	11.15	23	138	
9.	После заключительной части занятия.	11.25	19	114	
10.	Через 5 минут после окончания занятия	11.35	17	102	