**Региональный учебно-практический центр физической культуры управления образования Павлодарской области**

**Жагловская Л.В. - учитель физической культуры Малиновской СОШ Шербактинского района**

**Методическое пособие**

***«Организационно-методические рекомендации по внедрению домашних заданий».***



**** **** ****

Автор: Жагловская Л.В.- учитель физической культуры Малиновской СОШ Щербактинского района .

Рецензент:

В данном методическом пособие даны рекомендации учителям физической культуры о применении домашнего задания на уроках физической культуры, во внеурочное время, на спортивных тренировках. Для значительного повышения двигательного режима и следовательно, уровень физической подготовленности учащихся.

Содержание

Введение………………………………………………...........4 стр.

Глава 1. Планирование домашних заданий 5 стр.

Глава 2. Организационно- методические рекомендации по

Внедрению домашних заданий………………………………………………………..7 стр.

Приложение 1…………………………………………….......11 стр.

Приложение 2………………………………………………...13 стр.

Приложение 3………………………………………………...14 стр.

Приложение 4…………………………………………………15 стр.

Литература…………………………………………………….16 стр.

**Введение**

Практика показывает, что в настоящее время большое не соответствие между умственной и физической деятельностью учащихся средних учебных заведений, поскольку на предмет «Физическое воспитание» по учебным планам отводится 3 часа в неделю.

В связи с постоянным увеличением умственной нагрузки у большинства учащихся наблюдается недостаточная двигательная активность. В то же время на ближайшую перспективу ученые предполагают оптимальный двигательный режим для учащихся в объеме 8-10 часов в неделю.

Безусловно, есть учебные заведения, где хорошо организованные оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивно-массовая работа значительно повышают двигательный режим, и следовательно, уровень физической подготовленности учащихся.

И все - таки уроки по физическому воспитанию, различные физкультурные мероприятия в режиме дня могут дать примерно 50-60% оптимального суточного объема движений. Поэтому важно изыскать дополнительные резервы увеличения двигательного режима учащихся. В этом плане далеко не исчерпаны все возможности классно- урочной формы занятий. На уроках физической культуры важно решать такие задачи, как привитие учащимся умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, повышение образовательной и воспитательной направленности, увеличение моторной плотности занятий. Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности (гиподинамии)- это обучение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у них потребности в таких занятиях. Оптимизация физического воспитания учащейся молодежи в большой степени зависит от формы организации занятий физическими упражнениями. Чем лучше организация, тем выше плотность, тем больше эффективность учебного процесса. Качество и эффективность занятий будут выше там, где преподаватель сможет найти пути для массового одновременного выполнения упражнений с учетом индивидуальных возможностей воспитанников. Важно научить учащихся упражняться самостоятельно, определяя нагрузку по силам подготовленности: выполнить такие упражнения, которые разносторонне воздействуют

на организм, укрепляя не только мышцы, но и развивая внутренние органы, систематически проверять результаты воздействия выполняемых упражнений.

Как известно, современный урок физической культуры должен не только решать задачи повышения моторной плотности занятий. Он еще обязан способствовать развитию спортивного интереса учащихся. Задача формирования устойчивости интереса к физической культуре и привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями- одна из актуальных задач физического воспитания подрастающего поколения. Это основа успеха деятельности каждого педагога.

Интерес учащихся к предмету, возможно, создавать, применяя творческие методы обучения, активизируя процесс обучения с помощью проблемного обучения, которое вызывает стремление к поиску. Ключом к самостоятельным занятиям физическими упражнения ученые считают систематические домашние задания по физической культуре, которые являются еще и мощным резервом повышения двигательной активности учащихся. Домашние задания, по их мнению, способствуют снятию усталости, напряжения, повышению жизненного тонуса и работоспособности. Исследования, проводимые на протяжении последних лет, среди учащихся показывают, что один «организованный» физкультурник приходится на 6-7 человек, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями. В будущем предполагается увеличение количества самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом и частоты занятий.

Вот почему мощным резервом увеличения двигательного режима учащихся могут и должны стать систематические домашние задания по физической культуре, тесно связанные с учебой и внеклассной работой по физическому воспитанию.

**Глава 1. Планирование домашних заданий**

Новая программа по физическому воспитанию для учащихся предусматривает выполнение домашних заданий с целью снятия у учащихся умственного утомления и компенсации дефицита двигательной активности. Практика подтверждает важность выполнения домашних заданий упражнений, поскольку без них нельзя добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов и нормативов по президентским тестам, а также достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Замечено, что наибольший эффект при реализации домашних заданий возможен лишь при условии соблюдении ряда требований:

1. Обязательной взаимосвязи домашних заданий с конкретным материалом учебной программы и с программой предстоящих спортивно – массовых мероприятий;
2. Доступности и простоты, позволяющих выполнять эти задания в домашних условиях;
3. Наличие четко поставленной цели и владения занимающимися правильной методикой выполнения упражнений (которая включает запись количественных и качественных показателей);
4. Постоянного и систематического контроля со стороны преподавателя и занимающегося;
5. Эмоционального настроя выполняющего домашнее задание и содержательности комплекса.

В предлагаемых рекомендациях речь пойдет о планировании, основных задачах и средствах, а также о тестах контроля за выполнением самостоятельных домашних заданий по физической культуре в среднем специальном учебном заведении. В приложении 1 приведена – схема подготовки учащихся к выполнению контрольных нормативов по президентским тестам с помощью домашних заданий. В данном модели – схеме к каждой изучаемой теме приводятся основные задания, основные средства их выполнения, тесты контроля и количество учебных часов на изучение каждой темы.

При подготовке к сдаче нормативов по бегу намеченный на одно тренировочное занятие объем бега в начале целесообразно выполнять в два – три подхода. В конце каждой недели необходимо сделать без перерыва полную норму. Для учащихся 10, 11 классов рекомендуется такая продолжительность занятия по месяцам: сентябрь – девушки 8 мин, юноши – 10 мин; октябрь – соответственно 11 и 13 мин; ноябрь – 14 и 16 мин; декабрь – 17 и 19 мин. В январе и феврале продолжительность бега может оставаться равной декабрьской, с марта она должна возрасти до 20 и 22 мин, в апреле – 23 и 25 мин, в мае – до 25 и 20 мин.

В задании на октябрь и апрель рекомендуется включать и ускоренный бег (до 10 – 20 % от общего километража) с целью лучшей подготовки к традиционным кроссовым соревнованиям.

Подготовка к сдаче нормативов в беге на 100 м и в прыжках в длину помимо чисто беговых заданий способствуют сокращенные комплексы специальных (5-6) упражнений, составленные по методу круговой тренировки. Средством контроля за подготовленностью являются прыжки в длину с места и с разбега.

В качестве средств подготовки к прыжкам в высоту с разбега используются прыжки через скакалку и выпрыгивания вверх из упора присев. Контролировать повышение прыгучести можно с помощью теста – выпрыгивание вверх со взмахом руками после отталкивания двумя ногами и прыжки в высоту с места.

Для подготовки с сдаче норматива по толканию ядра рекомендуется сокращенные комплексы специальных упражнений с набивными мячами (толчок от груди, бросок через спину, бросок из за головы), упражнения с амортизатором, гантелями, изометрические и имибазионные упражнения.

Эффективность выполнения домашнего задания определяется по результату контрольных испытаний в толкании ядра с места и оценке за технику после переступания (учитывается величина сдвигов за конкретный срок).

Гимнастический раздел нормативов требует более длительной подготовки, чем некоторые легкоатлетические виды, поэтому задания на дом планируются на период с декабря по февраль. К выполнению нормативов по подтягиванию в висе хорошо подходят задания на поднимание рук к плечам с отягощением, комплексы упражнений с гантелями. Для подготовки к сдаче нормы в сгибании и разгибании рук в упоре лежа используется основное задание.

Подъем в упор переворотом или подниманием и опускание туловища из положения, лежа легче выполнять, если мышцы брюшного пресса и спины хорошо развиты с помощью многократного держания «угла» и основных упражнений.

Раздел программы «Плавание»изучается в июне, поэтому учащиеся получают задания на летние каникулы. Они состоят из специальных упражнений, плавания на выносливость и скорость (10 – 15% от общего метража дистанции).

**Глава 2. Организационно – методические рекомендации по внедрению домашних заданий**

Предварительным этапом подготовки к выполнению домашних заданий является ознакомление учащихся с правилами выполнения упражнений, с их назначением, отработка учащимися деталей движений, а также упражнений в целом. Учащиеся делают соответствующие записи в специальной тетради, которая включает разделы: режим дня ( с примечаниями), динамика физического развития, карта двигательной подготовленности, нормативы по президентским тестам и их выполнение, контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях, выполнение норм спортивных разрядов и результаты домашних заданий.

На следующем этапе учащимся предлагается первый максимальный тест (МТ-1) в основном упражнении (преимущественно для гимнастического раздела комплекса), а для других разделов – в основном и подводящем упражнениях. Из специальных упражнений, направленных на подготовку в спринте, в прыжках в длину, в толкании ядра, оцениваются 2-3 основных упражнения. Контроль за выполнением заданий в беге на выносливость осуществляется осенью или весной ежемесячно с помощью теста – 1,2 и 1,5 минутного бега, а также определения максимальной емкости легких прибором «сухой спирометр» (12 – минутный бег «тест Купера» позволяет оценить общую выносливость и степень физической подготовленности; 1,5- минутный бег – специальную скоростную выносливость).

Одно из важных педагогических требований к организации домашних заданий – постепенность в нарастании нагрузки и систематичность их выполнения. Можно начинать с трех занятий в неделю, ежемесячно увеличивать это число на одно занятие – так, чтобы за четыре месяца дойти до шестиразовых.

После проведения МТ-1 учащиеся сами программируют домашнее задание, как правило, на двухнедельный срок согласно формуле (МТ=1х2)+2п, где п- количество дней (см.приложение 2).

Если же задания давались по методу круговой тренировки, то учет их выполнения проводится по другой форме (см.приложение 3). Помимо сохранения двухнедельного цикла, как наиболее оптимального, учитывается суммарный объем выполненных упражнений без учета МТ, результат улучшения и время, затраченное на весь комплекс.

Схема учета выполнения ежемесячного задания в беге имеет несколько другую форму (см.приложение 4). Здесь учитываются данные самоконтроля за приспособляемостью организма к нагрузке с помощью регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) по пульсу. Желательно измерять пульс не реже 1 раза в неделю (четырежды в день): лежа после сна, до бега, после 5 минутного отдыха.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитать в области височной, сонной артерии или в месте проекции верхушки сердца ( область IV – V межреберья под грудной мышцей). Измерение проводится тотчас ( в первые 10 сек) после окончания действия нагрузки, так как в течение первой минуты восстановительного периода происходит значительное снижение ЧСС.

Обычно в вертикальном положении ЧСС бывает большей. Ее прирост до 10 ударов в минуту расценивается как показатель отличной реакции, до 20 ударов в минуту говорит о неудовлетворительной реакции и свидетельствует о недостаточности нервной регуляции сердечно – сосудистой системы организма занимающегося.

Снижение ЧСС при повышающей нагрузге будет показателем улучшения физической подготовленности, хорошей приспособляемости организма. Для более точной дозировки беговой нагрузки в начале занятий может использоваться следующая формула: интенсивность занятий равна ЧСС в покое плюс 50% учащения ее при максимальной нагрузке.

Обязателен систематический учет пробегаемых за неделю километров, что облегчает быстрый подсчет суммарного километража за месяц. В памятке даются оценочные результаты (контроль по 5-6 бальной системе) физической подготовленности в 12- минутном беге. Бег на воздухе при возможности заменяют бегом в помещении из расчета 1 км за 7 мин.

Предварительно на уроках учащиеся знакомятся с правильным подсчетом пульса, осваивают темп бега на 1 км, учатся подсчитывать суммарный километраж бега и определять длину пробегаемой дистанции.

Круговой метод в урочной системе домашних заданий учащихся средних и специальных учебных заведений целесообразно применять, начиная с конца первой четверти, когда учебные занятия проводятся в условиях спортивного зала, и имеется большая возможность использования технических средств. Метод круговой тренировки желательно внедрять в систему домашних заданий лишь после достаточно хорошего усвоения его на учебных занятиях.

Необходимо учитывать некоторые отличия при проведении кругового метода на уроке и в домашней обстановке. Если на уроке каждый учащийся имел свой «стартовый номер», то при самостоятельных занятиях он обязан выполнить комплекс упражнений по методу круговой тренировки в строгой последовательности, «поточно», начиная с первого упражнения. Причем так же, и на уроке, занимающийся обязан выполнять весь комплекс непрерывно с запланированными паузами между упражнениями в 30 с, после чего сделать перерыв в занятиях. Максимальная дозировка по методу круговой тренировки в домашних заданиях – трехкратное повторение комплекса в течение дня.

Там, где задания требуют оценки правильности выполнения упражнений (сгибание рук в упоре лежа и другие), МТ осуществляет преподаватель физвоспитания. В остальных случаях возможен взаимоконтроль учащихся, что значительно сокращает время проведения контрольных тестов (до 5-6 мин на группу в 10-30 человек). Быстрой фиксации результатов помогают заранее приготовленные карточки с указанием фамилии, имени, класса, названия упражнения, даты исходного,промежуточного и конечного результатов.

Если для выполнения домашнего задания учащимся потребуется личный спортивный инвентарь ( скакалка, резиновый бинт и т.п.), преподавателю необходимо позаботиться об этом.

Очень важно определить и четко объяснить учащимся время выполнения домашних заданий в режиме дня. Так бег в спокойном темпе можно включать в утреннюю гимнастику. Крайне полезен он и по оканчании учебных занятий. Упражнения скоростно – силовой направленности целесообразны в конце утренней гимнастики или в перерывах между приготовлением уроков, так как организм занимающихся подготовлен к такой работе.

Физическая нагрузка, выполняемая на занятиях, ежедневно возрастает. В конце первой недели хорошо на уроке или самостоятельно дома осуществить промежуточный контроль. Он позволит определить сдвиги за истекший период. При проведении МТ полезно создать эмоциональный настрой – заинтересовать занимающихся именно этим упражнениям. Можно выявлять чемпионов среди девушек и юношей, но, главное, необходимо убедить учащихся, что они могут и должны значительно перекрыть свои первоначальные показатели при условии добросовестного выполнения запрограммированной индивидуальной нагрузки.

МТ – 2 проводится по такой же схеме, что и МТ – 1. Здесь важно проанализировать достижения каждого учащегося, что в дальнейшем должно побудить их к сознательному выполнению последующих домашних заданий.

При повторении домашних заданий в течение более чем двух недель необходимо сделать недельный перерыв и затем МТ – 1 не проводить, так как теперь его результатом будет результат МТ – 2. В данном случае программирование задания осуществляется по старой формуле, но на качественно новой основе, что позволит в дальнейшем добиться еще лучшего результата. Практика показывает, что ключевые упражнения для развития необходимых физических качеств и совершенствования двигательных навыков желательно систематически ( без длительных перерывов) включать в комплексы домашних заданий по методу круговой тренировки.

Контроль за выполнением домашних заданий осуществляется как на уроках, так и на массовых спортивных соревнованиях, таких, как день бегуна, день прыгуна и др. Такие соревнования повышают ответственность учащихся за совершенствование физической подготовленности. Успешному внедрению домашних заданий способствует система контроля за их выполнением на каждом уроке. Причем если задания сопряжены с подготовкой к сдаче контрольных нормативов, то оценка ставится согласно результатам учебной программы соответствующего курса. Если же задания служили целям развития необходимых физических качеств, можно использовать методический прием с учетом индивидуальных возможностей учащихся. В данном случае оценка выставляется в зависимости от величины улучшения МТ – 1. Оценка «5» проставляется учащимся, значительно улучшившим первичный результат, оценка «4» - за незначительное улучшение результата. Повторение результатов МТ – 1 оценивается баллом «3», а снижение баллом «2». Практика показала, что преподаватель обязан заранее акцентировать внимание учащихся на критериях оценок за домашние задания.

Систематическое выполнение домашних заданий на протяжении учебного процесса позволяет значительно активизировать двигательную активность учащихся, создает непрерывность в занятиях, помогает большинству занимающихся без особого труда справиться с выполнением контрольных нормативов на оценку «хорошо», с требованиями выполнения нормативов по президентским тестам. Опыт убеждает в большой эффективности домашних заданий: даже большинство учащихся успешно справляются с нормативами по учебной программе.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующее выводы:

1. При внедрении домашних заданий на начало года лучше давать их по одному – двум упражнениям. На конец года обучения целесообразны комплексные задания с использованием метода круговой тренировки .
2. Домашние задание по физической культуре должны выполняться в режиме дня в зависимости от поставленных задач: сразу после окончания учебных занятий, или в перерывах между приготовлением уроков, или время утренней гимнастики.
3. Передовой практический опыт показывает,что особенно эффективны задания, связанный с приведением нетрадицинных мероприятий по внеклассной работе,так как они способствуют развитию спортивного интереса у учашихся.
4. Домашние задания, являясь логическим продолжением и дополнением к урокам физической культуры, помимо повышения двигательной активности учащихся воспитывает у них моралбно- волевые и нравственные качества, способствуют расширению межпредметных связей, лучшей подготовке к сдаче президентских тестов и спортсменов разрядников.
5. Ведение специальных тетрадей учета выполнения домашних заданий по физической культуре будет способствовать не только развитию спортивного интереса, но и эстетическому воспитанию.
6. Систематический контроль за выполнением домашних заданий целесообразно осуществлять, как на уроках физического воспитания, так и во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований. Причем если задания направлены на развитие необходимых качеств, то следует оценивать результаты в зависимости от улучшения исходного уровня.
7. Несмотря на то, что подготовительная работа по внедрению домашних заданий в режиме для учащихся отнимает у преподавателя в начале много времени, затраченные усилия и «потерянное» время в дальнейшем окупаются значительным повышением двигательной активности и физической подготовленности занимающихся.

**Приложение1**

**Модель – схема**

**Подготовки учащихся средних учебных заведений к выполнению контрольных нормативов и нормативов по президентским тестам с помощью домашних заданий по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды учебного года** | **Изучаемая тема** | **Основные задачи** | **Основные средства заданий** | **Тест контроля**  **(МТ-1 и МТ-2)** |
|  | Бег с высокого  старта | 1.Повышение уровня физической подготовленности.  2. Улучшение технике бега. | Бег в режиме времени:сентябрь: 8 мин.-девушки;  10 мин.- юноши.  Октябрь: из них 10-15% ускоренного. | 1.бег в режиме времени.  2.Кросс на 500 м.(дев.) и 1000м. (юноши).  3.Жизненная емкость (ЖЕЛ) «сухой спирометр» |
| сентябрь | Прыжки в длину с разбега | 1.Формировать схему прыжка.  2.Повышать объём общепрыжковой нагрузки. | 1.Спец. упр., направленные на формирование схеммы прыжка.  2.Прыжки в длину с места(суммарный метраж). | 1.Прыжки в длину с разбега (от места отталкивания).  2.Прыжки в длину с места. |
|  | Толкание игра | 1.Овладеть техникой толкания ядра с места.  2.Повысить силовые качества. | 1.Имитация толкания ядра с места.  2.Спец.упражнения:  толчок от груди, бросок через спину, бросок из-за головы. | 1.Толкания ядра с иеста. |
| октябрь | Кроссовый бег. | 1.Подготовить учащихся к успешной сдаче норматива.  2.Повышение уровня техники бега. | Бег в режиме времени 14 мин-девушки, 16 мин.-юноши. | 1.Кроссовыц бег девушки-3 км., юноши-6 км. |
| ноябрь | Гимнастика | 1.Готовить учащихся  к сдаче нормативов. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (дев.)  2.Подтягивание в висе, упражнение с  отягощением(юн.)  Бег в объёме времени:девушки-12 мин.,юноши- 15 мин. | 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(дев.)  2.Подтягивание в висе(юноши) |
| Декабрь-январь | Баскетбол | Подготовить учащихся к выполнению зачетных требований. | 1.Бег в объёме времени: девушки-12 мин.,юноши- 15 мин.(с включением передвижения баскетболиста).  2.Имитация элементов игры:ведения,передача мяча(двумя руками от груди и от плеча), бросок мяча после 2х шагов. | Техника зачетной комбинации:передача мяча(двумя руками от груди-рывок-ловля ведение –два шага-бросок одной рукой от плеча). |
| Январь-февраль | Лыжная подготовка | 1.Подготовить учащихся к сдаче нормативов. Укрепление здоровья. | 1.Выполнение упражнений по овладению техники лыжных ходов.  2.Работа на лыжах по учебному кругу(с палками и без палок). | Прохождение на лыжах на время: девушки 2 км. 11 мин., юноши 3км.-13 мин. |
| Март | Волейбол | 1.Подготовить учащихся к выполнению зачетных требований. | 1.Выполнение подводящих упражнений в овладении техники волейбольных приёмов.  2.Выполнение специальных упражнений с мячами (верхние, нижние передачи).  Бег в объеме времени: девушки – 17 мин; юноши – 19 мин. | Техника зачетной комбинации: верхние, нижние передачи, подачи, передачи в парах. |
| Апрель - май | Бег на 100 м, эстафетный бег. | 1.Развивать качество быстроты в беге  2.Подготовить к сдаче контрольного норматива в беге на 100м.  Метание гранаты. | Бег в объеме времени (25 – 30мин) с имитацией приема – передачи эстафеты.  Имитация и метание мяча с разбега. | 1.Бег на 100 м.  2.Техника приема – передачи эстафеты способом «снизу».  Метание гранаты на дальность. |
| Июнь | Плавание | Готовить учащихся к сдаче контрольного норматива. | 1.Специальные упражнения по методу круговой тренировки (5-6 упражнений).  2.Плавание на выносливость и скорость (10-15% от общего метража). | 1.Плавание на дальность (для слабо плавающих).  2.Плавание (100 м.) на время. |

**Приложение 2**

**Форма двухнедельного домашнего задания**

**Тема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**МТ-1 МТ-2**

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**чсс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**чсс**Памятка1. В числителе ставится дата занятия, в знаменателе- количество повторений.

2. Программируется задание согласно формуле (МТ-1х2)+2п, где п- обозначает последующий день.

**Приложение 3**

**Учет**

**выполнения домашнего задания по методу круговой тренировки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Описание упражнения** | **Графическая запись выполнения упр.** | **Результат МТ за 30 сек.** | | **Результат улучшен.** | **Дни занятий** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата  МТ-1 | Дата  МТ-2 | 1-й | 2-й | 3-й | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Суммарный объём без учета МТ |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный объём (сумма повторений на станциях) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Затраченное время на выполнение комплекса. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Памятка**. Предлагаются основные правила домашнего задания с четкой целевой установкой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Приложение 4**

**Форма ведения учета ежемесячного задания в беге**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контроль на нагрузкой по пульсу**  **(ЧСС)** | **Дни недели** | | | | | | | **Километраж на неделю** |
| **Понед.** | **Вторн.** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** | **Воскрес.** |
| 1 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итого за месяц**

**Памятка**  1. В числителе ставится дата занятия, в знаменателе – километраж.

2. Контроль за приспособляемостью организма к нагрузке осушествляется 1 раз в неделю по пульсу.

3. Осенью и зимой снимается МТ в 12 минутном беге; оценка результатов осуществляется по таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка** | **девушки** | **юноши** |
| «Очень плохо» | Менее 1,5 км. | Меньше 1,65 км. |
| «Плохо» | От 1,5 до 1,84 км. | От 1,65 до 1,9 км. |
| «Удовлетворительно» | 1,84 до 2,15 км. | От 2,0 до 2,4 |
| «Хорошо» | От 2,15 до 2,62 км. | От 2,5 до 2,7 |
| «Отлично» | Свыше 2,65 км. | Свыше 2,8 км. |

**Литература**

1. «Медицинский справочник тренера» сост. В.А ГГеселевич М., 1976г
2. Иванов Л.В.,Переверзин И.И. Спортивная программа М., 1973г.
3. Куппер К. «Новая аэробика». М., 1976г.
4. Кожин В.И., Бобкин А.И. «Домашние задания – резерв в подготовке спортсменов разрядников» – Таория и практика физической культуры., 1977, №7;
5. Ломейко В.Ф., Шариф Л.Я. «Физическое воспитание школьников» – Физическая культура в школе, 1976, № 12;
6. Макеева Н.Н., Темкин И.Б. «Здороье и бег».М., 1976г;
7. Шолих М. «Круговая тренировка». М., 1966г;
8. Хисматулин Р.А. «Оценка физических качеств учащихся на уроках физической культуры». П., 2004г.