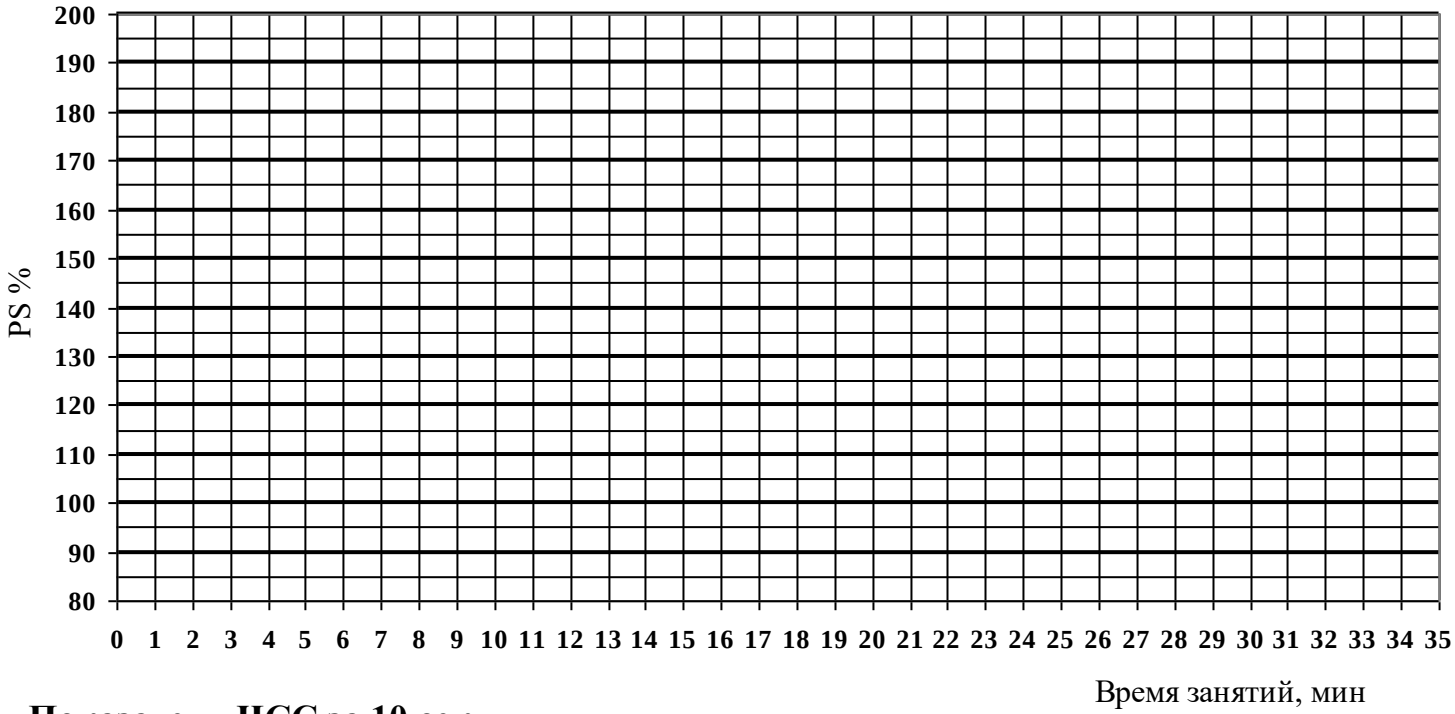
ХРОНОМЕТРАЖ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В ДОУ № _____

Дата _____ Группа № ___ Ф. И. ребенка _____ ___ лет
Воспитатель по ФИЗО _____

Физиологическая кривая определяется



Показатели ЧСС за 10 сек.

	Структура занятий	Время	Пульс исходный: ☐	Нарастание PS	
				абсолют	%
PS_2	Вводная часть				
PS_3	Общеразвив. упражнения				
PS_4	Основные движения				
PS_5	Игра				
PS_6	Заключительная часть				

Длительность занятия: _____ минут.

Физиологическая нагрузка занятия:

$$\frac{(PS_2 + PS_3 + PS_4 + PS_5 + PS_6) \times 6}{5} = \frac{(\quad + \quad + \quad + \quad + \quad) \times 6}{5} = \square \ \frac{\text{ударов}}{\text{мин.}}$$

Общая плотность занятия ОПЗ :

$$\frac{\text{полезное время } 100\ \%}{\text{продолжительность занятия}} = \square\ \%$$

Моторная плотность занятия МПЗ :

$$\frac{\text{чистая двигат. деятельность}}{\text{продолжительность занятия}} = \square\ \%$$

Младший и средний возраст (3-4 года)	130-140 уд/мин	МПЗ 60 %
Старший и подготовительный возраст (5-7 лет)	140-150 уд/мин	МПЗ 80 %

Двигательная активность на физкультурном занятии.

Секунды	Время занятия, мин.																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
10																																			
20																																			
30																																			
40																																			
50																																			
60																																			

Д – движение **П** – простой **О** – объяснения **И** – игра

Общая плотность занятия ОПЗ

$$\frac{\text{полезное время}\ 100\ \%}{\text{продолжительность занятия}} = _____ = \square\ \%$$

Моторная плотность занятия МПЗ

$$\frac{\text{чистая двигат. деятельность}}{\text{продолжительность занятия}} = _____ = \square\ \%$$