Методические рекомендации по ведению индивидуального дневника на занятиях по «Атлетической гимнастике», группы обучающихся – детей с ограниченными возможностями здоровья.

 Индивидуальный дневник представляет собой рабочую тетрадь, закрепленную за обучающимся, в которой на обложке прописывается фамилия, имя обучающегося и заполняется педагогом ежемесячно. Заполнение ежемесячное, с первого листа разворота тетради, соответственно текущему месяцу, ставится дата – от которой исчисляется календарный месяц индивидуального комплекса упражнений (№ 1, 2, 3… и т.д.).

 Обучающимся ведется запись и фиксируется:

- рабочий вес в каждом упражнении с отягощением, на тренажерах (ежемесячно). Фиксация обучающимися рабочих весов дает возможность планировать и подбирать упражнения в следующем календарном месяце в зависимости от изменений, либо их отсутствия,

- замечания, методические рекомендации педагога. Полностью несет в себе воспитательный аспект, одна из форм педагогического контроля.

- параметры личной антропометрии (ежемесячно). Позволяет определить изменения в телосложении обучающихся и построить правильную программу занятий и питания,

- результаты контрольных занятий, зачетов, соревнований (согласно календарному графику зачетов, соревнований). Результаты зачетов и контрольных занятий не только оценивает результативность обучающихся, но и отражает выполнение ожидаемых результатов по программе.

 Индивидуальный комплекс составляется в соответствии с учебным планом, календарно-учебным графиком и состоянии здоровья (допуском к занятиям, противопоказаниями у обучающихся – сколиоз, слабое зрение, нарушения в эндокринной системе, сердечно-сосудистой и т.п.).

 В конце индивидуального дневника ведется учёт ежемесячных контрольных занятий, зачетов, антропометрических данных.

Образец зачетных требований, контрольных нормативов и антропометрических данных

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия имя | Подтягивания | Отжимания | Пресс  | Приседания  | Крокодил | Планка | Скакалка |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Фамилия имя | Приседание | Жим лёжа | Становая тяга | вес | шея | грудь | плечо | талия | динам | голен | каллип |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |