



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)  
**ФИЛИАЛ ДФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

  
«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



СВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

  
«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте  
**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

Программа подготовки «Технологии обучения и воспитания в физической культуре и спорте»

**Форма подготовки очная**

курс 2 семестр 3

лекции не предусмотрены

практические занятия 36 часов

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. не предусмотрено/ практ. 12

всего часов аудиторной нагрузки 36 часов

в том числе с использованием МАО 12 часов

самостоятельная работа 72 часа

в том числе на подготовку к экзамену 27 часов

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

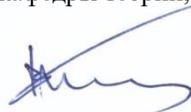
зачет не предусмотрен

экзамен курс 2 семестр 3

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 126

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой



В.И. Гончаров

Составитель: канд. пед. наук, доцент



Т.Н. Власенко

Уссурйск  
2019

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: - проанализировать проблемы использования здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте на различных ступенях физкультурного образования.

**Задачи:**

1. Проанализировать научно обоснованные Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.
2. Изучить и проанализировать положительные и отрицательные стороны использования здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте в системе общего образования и спортивной подготовки для ведения успешной педагогической деятельности.
3. Научиться аргументировать применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе образовательных учреждений различного типа (дошкольное, школьное, средне профессиональное, высшее, дополнительное и др.).
4. Изучить методические основы внедрения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе образовательных учреждений различного типа.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется универсальная и профессиональная компетенции

<b>Наименование категории (группы) универсальных и профессиональных компетенций</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции и профессиональной выпускника</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения универсальной и профессиональной компетенции</b>
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода. УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач
Реализация образовательных программ разного уровня	ПК-1 Способен реализовывать	ПК 1.1 Знает основные модели построения процесса обучения физической культуре и

(базового и углубленного)	образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	<p>спорте для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования</p> <p>ПК 1.2 Умеет: отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, а также для диагностики и оценки результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту.</p> <p>ПК 1.3 Владеет: адекватными конкретной ситуации действиями по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, а также по диагностике и оценке результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту</p>
---------------------------	---	--

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**Не предусмотрено учебным планом**

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА** (практические занятия 36 часов, в том числе 12 часов с использованием интерактивных методов.)

**Практическое занятие 1. Составление классификации здоровьесберегающих технологий (2 часа) с использованием метода активного обучения «мозговой штурм» (2 часа).**

1. Вывить основные виды здоровьесберегающих технологий (медико-профилактические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, здоровьесберегающие образовательные технологии, технологии обеспечения социально-психологического благополучия).

2. Описать суть каждого вида технологий с точки зрения физкультурного и тренировочного процессов для различных возрастных групп (дошкольники, школьники, студенты, взрослые).
3. Использование здоровьесберегающих технологий на подготовительном и начальном этапах подготовки 4-8 лет.

**Практическое занятие 2. Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений (2 часа) с использованием метода активного обучения «мастер класс» (2 часа).**

1. Запрещенные упражнения.
2. Последовательность включения основных видов упражнений.
3. Составление и проведение комплексов ОРУ.

**Практическое занятие 3. Основные здоровьесберегающие требования к построению урока по физической культуре (2 часа) с использованием метода активного обучения «мастер класс» (2 часа).**

1. Требования к построению урока.
2. Требования к организации ОФП и СФП.
3. Требования к построению заключительной части.
4. Составление конспекта и проведение урока по физической культуре со здоровьесберегающей направленностью.

**Практическое занятие 4,5. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения (4 часа) с использованием метода активного обучения «рейтинговая система» (4 часа).**

1. Организация утренней вводной гимнастики.
2. Организация физкультминуток и физкультпауз.
3. Организация профилактических мероприятий в режиме дня дошкольников.
4. Организация физкультурных праздников с образовательно-развивающей направленностью на здоровый образ жизни.

**Практическое занятие 6. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе современной школы (2 часа).**

1. Организация здоровьесберегающих мероприятий в режиме дня школы (начальная школа, средняя, старшая).
2. Организация массовых физкультурно-спортивных праздников с образовательно-развивающей направленностью на ЗОЖ.
3. Оформление уголков здоровья.
4. Основные вопросы формирования здорового образа жизни старшеклассников (вредные привычки, правильное питание, формирование культуры тела, гигиенические основы занятий ФК и С)

**Практическое занятие 7. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов (2 часа).**

1. Составление дневника здоровья студента.
2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.
3. Составление программы оздоровления (режим дня, коррекция фигуры, программа питания, тренировочных программ и т.п..).

**Практическое занятие 8,9. Организация тренировочного процесса спортсменов на разных этапах подготовки с учетом здоровьесберегающих технологий (4 часа).**

1. Использование здоровьесберегающих технологий на подготовительном и начальном этапах подготовки 4-8 лет.
2. Использование здоровьесберегающих технологий на этапе спортивной специализации 10-14 лет.
3. Использование здоровьесберегающих технологий на этапе совершенствования спортивного мастерства 15-17 лет.
4. Использование здоровьесберегающих технологий на этапе высшего спортивного мастерства.

**Практическое занятие 10,11. Организация общефизической и специальной физической подготовки спортсменов разных специализаций с учетом здоровьесберегающих технологий (4 часа).**

1. Развитие силовых способностей у спортсменов разных возрастных групп с учетом здоровьесберегающих технологий (правильный выбор позы, безопасного положения, выбор нагрузки, использование тренажерных устройств).
2. Развитие скоростно-силовых способностей.
3. Развитие гибкости.
4. Развитие силовой выносливости.

**Практическое занятие 12,13. Здоровьесберегающие технологии в рекреативной деятельности (4 часа).**

1. Ознакомление с основными видами двигательной рекреации.
2. Выявить положительные и отрицательные стороны различных видов фитнес программ.

**Практическое занятие 14, 15. Определение уровня здоровья (4 часа), с использованием метода активного обучения «мастер класс» (2 часа).**

1. Проведение основных контрольно-измерительных тестов по состоянию здоровья (рост, вес, ЖЕЛ, АД систолическое, АД диастолическое, динамометрия, ЧСС в покое, ЧСС в нагрузке, время восстановления после нагрузки).
2. Расчет основных индексов здоровья и определения уровня:
  - весо-ростовой индекс;
  - жизненный индекс;
  - силовой индекс;
  - функциональный индекс;
  - индекс восстановления.
3. Определение уровня здоровья по Аппанасенко.

**Практическое занятие 16, 17. Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (4 часа).**

1. Основные виды заболеваний.
2. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
3. Требования к подбору средств физической культуры для занятий с людьми с различными отклонениями в состоянии здоровья.

**Практическое занятие 18. Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом состояния здоровья и наличия отклонений (2 часа).**

Составление программы оздоровления для людей с ожирением.

Составление программы оздоровления для людей с заболеванием сердечнососудистой системы.

Составление программы для людей с заболеванием опорно-двигательного аппарата.

**III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

<b>№</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1-2 неделя	Доклад «Современные здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте»	8	Доклад с презентаций
2	3-4 неделя	Подготовка конспекта «Урок физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий»	8	Провести урок на заданную тему
3	5-6 неделя	Подготовка конспекта одного вида неурочного занятия: физкультпаузы, физкультминутки,	8	Сдать конспект и провести

		спортивные праздники с профилактической направленностью		
4	7-12 неделя семестра	Подготовка конспекта по физической культуре для занимающихся различных возрастных категорий (дошкольники, школьники, студенты, взрослое население) с использованием здоровьесберегающих технологий	8	Сдать конспект и провести занятие
5	15-16 неделя семестра	Составить анализ использования здоровьесберегающих технологий во время проведения занятия другим студентом	5	Сдать распечатанный отчет
6	17-18 неделя семестра	Подготовка доклада с презентацией «Здоровьесберегающие технологии в спорте»	8	Доклад с презентацией Конспект
	Подготовка к экзамену		27	
		итого	72	

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление научно-методических знаний по отдельным темам;
- освоение умений и навыков использования знаний для решения прикладных задач по нетрадиционным формам физической культуре и спорта;
- усвоение умений и навыков практической и методической работы;
- развитие умений самопознания, саморазвития и самореализации в педагогической деятельности.

Для развития познавательной и коммуникативной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий,

теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами, формирование умений и навыков, необходимых в ведении успешной профессиональной деятельности, используются следующие виды заданий:

- подготовка доклада и представление его в форме устного сообщения с использованием слайд презентации;
- составление конспекта занятия и самостоятельное проведение урока с использованием нетрадиционных форм физической культуры и спорта.

### **Методические указания по подготовке доклада**

**Доклад** – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал  $\pm 20$  секунд.

#### **Структура доклада:**

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

#### **Требования к оформлению работы**

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

### **Тематика докладов**

#### **«Современные здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте»:**

1. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольных учреждениях,
2. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе школьников на уроках физической культуры.
3. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе студентов на занятиях по физической культуре.
4. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в режиме дня школьника.

5. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья

### **«Здоровьесберегающие технологии в спорте»:**

1. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в подготовительной части тренировки,
2. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе спортсменов в процессе физической подготовки.
3. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе спортсменов на различных этапах подготовки.

### **Методические рекомендации для подготовки презентаций**

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 15 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
<b>Критерии</b>	<b>Содержание критериев</b>			
<b>Раскрытие проблемы</b>	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы

<b>Представление</b>	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
<b>Оформление</b>	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

### **Методические рекомендации для подготовки конспекта занятия**

**Подготовить конспект общеразвивающих упражнений для проведения их поточным способом:**

А) При написании конспекта необходимо четко заучить терминологию общеразвивающих упражнений,

#### ***Термины общеразвивающих упражнений***

*Исходные положения* (и.п.)- стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

*Стойка*: вертикальное положение занимающегося, когда он стоит прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, сохраняется наиболее благоприятное для нормального функционирования внутренних органов положение тела (осанка). Стоки могут быть: на руках, голове, лопатках, предплечьях.

Наиболее простая из стоек – основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке. Различают: стойку ноги врозь; стойку ноги врозь широкую, узкую; ноги врозь правой; скрестную; на правом (или на левом) колене, а также сомкнутую (стопы сомкнуты); правой (левой) вольно.

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положения сидя, лежа и др.), в стойку на ногах

обозначается термином «встать».

*Седы* – положение сидя на полу или снаряде. Различают: сед, сед ноги врозь, сед углом, то же – ноги врозь, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

*Присед* – положение занимающихся на согнутых ногах, полуприсед, круглый присед, (полуприсед), полуприсед с наклоном и, как вариант, «старт пловца», полуприсед (присед) на правой или левой и др.

*Выпад* – положение или движение с выставлением и сгибанием опорной ноги, наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад (указывается нога и направление выпада). Например: выпад левой вправо.

*Упоры* – положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают: упор присев, упор на правом колене, то же – одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади и др.

*Лежа* – горизонтальное положение на полу или снаряде с прямыми ногами. Различают положение лежа на спине, на боку, лежа с различными положениями рук и ног. Например: лежа на спине руки вперед, лежа прогнувшись, лежа кольцом.

Исходные положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается какая сверху), за спину и др.

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу не зависимо от его положения в пространстве.

*Круг* – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

*Дуга* – круговое движение руками (кистью, предплечьем) менее чем на 360° по окружности. Например, и.п. руки вверх - «дугами назад руки вперед».

При наименовании упражнений с предметами основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый им путь.

Б) При написании конспекта необходимо соблюдать последовательность

включения упражнений с учетом здоровьесберегающих технологий по принципу «от периферии к центру»:

- Упражнения на потягивание, дыхание, осанку.
- Упражнения для пальцев рук, и лучезапястного сустава.
- Упражнения для голеностопного сустава.
- Упражнения для локтевого сустава.
- Упражнения для коленного сустава.
- Упражнения для плечевого сустава и трапецевидных мышц (удерживающих шею).
- Наклоны и повороты головы (исключая наклоны головы назад и круговые движения головой).
- Наклоны, повороты и скручивания туловища (исключая наклоны туловища назад и круговые движения туловища в горизонтальной плоскости).
- Упражнения на растягивание.
- Махи.
- Прыжки или бег на месте.
- Упражнения на потягивание, дыхание, осанку.

Далее внести все разработанные упражнения в таблицу для конспектов (СМ. ниже пример).

Содержание	Дозировка	ОМУ
ОРУ на месте: 1)И.п. О.с. 1-2 – стойка на правой, левую назад на носок, руки вверх; 3-4 – И.п. 5-8 тоже с другой ноги.	4 раза	Выше на носки, спина прямая, колени не сгибать.
2)И.п. руки в замок перед грудью. 1 – стойка на носках, руки вверх в замок наружу; 2 – полуприсед, руки вперед в замок наружу, 3 – правую ногу в сторону на носок, руки в замок наружу перед глазами, 4 - И.П.	2 раза	-тянуться выше на носках, вдох; - опустить пятки и придать их к полу, выдох; - можно чуть подать вперед правый бок.

## ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### План-конспект урока физической культуры № 1 для прикрепленной М 2101 фк группы

Дата проведения: 12.01.201 г.

Место проведения: гимнастический зал

Время проведения: с 14.50 до 16.20 ч.ч.

Количество учащихся группы - по списку 11 чел.

- присутствуют на занятии 11 чел.

- практически занимаются 9 чел.

Необходимый спортивный инвентарь (оборудование; наименование и количество): толстый мат, гимнастическая скамейка, мост, козел.

Задачи урока:

(образовательная) 1. Обучение строевым упражнениям, перестроения.

2. Разучивание с разбега напрыгиванию на мост, наскок в упор присев.

3. Обучение технике опорного прыжка.

(развивающая): развитие ловкости, силы, прыгучести, выносливости, быстроты, координации.

(воспитательная): воспитание дисциплинированности, решительности, собранности, трудолюбия, ответственности

Проводящий урок: \_\_\_\_\_.

(Ф.И.О. студента)

Часть занятия	И.П. Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I	Подготовительная часть	30 мин	
	Построение в шеренгу, сообщение задач, рапорт		Физорг сдает преподавателю рапорт о готовности группы к занятию.
	Повороты на месте	2-3 поворота	Во время поворотов туловище держать прямо; следить, чтобы руки были прижаты к телу.
	Перестроение из одной шеренги в две	3 раза	После предварительного расчета на «1-ый» и «2-ой» подается команда «В колонны стройся!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад, правой в правую сторону и приставляют левую ногу к правой. Перестроение выполняется на 3 счета.
	Перестроение из колонн в шеренгу	3 раза	После построения в колонны дается команда «В шеренгу становись!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой в левую сторону, правой шаг вперед левую приставляем к правой. Перестроение выполняется на 3 счета.
	Перестроение из шеренги в колонны по три	3 раза	После предварительного расчета на 1ый, 2-ой, 3-ий подается команда «В колонны по три стройся!». По этой команде 2-ые номера остаются на месте, 1-ые – делают шаг правой ногой вперед, левую в левую сторону и приставляют к ней правую. В это время 3-ьи номера делают шаг левой ногой назад, правой в правую сторону и приставляют левую ногу к правой. Перестроение выполняется на 3 счета.

Перестроение из колонны по три в одну шеренгу.	3 раза	Подается команда «Группа в шеренгу становись!». 1-ые и 3-ьи номера должны вернуться в шеренгу. 1-ые номера делают шаг в правую сторону, левой шаг назад и приставляют к ней правую ногу. 3-ьи – делают шаг в сторону левой ногой, правой шаг вперед левую ногу приставить к ней. Перестроение выполняется на 3 счета.
Движение налево в обход по залу с выполнением заданий:		
1. Ходьба строевым шагом	1 круг	Обратить внимание, чтобы маршировали с левой ноги.
2. Руки на пояс, ходьба на носках	0,5 круга	Обратить внимание на осанку.
3. Руки в замок за голову, ходьба на пятках	0,5 кр	Не спешить.
4. Руки в замок перед грудью, волнообразные движения руками	4 р.	Движения плавные и с высокой амплитудой.
5. Руки на пояс, круговое движение плечами на каждый шаг вперед, назад	4 р.	На два шага вперед и два шага назад. Спина прямая.
6. Руки на пояс, наклоны туловища в стороны на каждый шаг	3 р.	Не спешить, счет умеренный. Наклониться ниже.
7. Руки вверх в замок наружу, повороты туловища в стороны на каждый шаг	3 р.	Тянуться вверх макушкой, тянемся вверх руками, осанка.
8. Ходьба в полуприседе, руки на бедро	0,5 кр.	Держать равновесие.
9. Ходьба без задания	0,5 кр.	Обратить внимание, чтобы маршировали с левой ноги.
10. Ходьба с переходом в бег	0,5 кр.	Ходьба учащается и переходит в бег
11. Бег без задания	1 кр.	Голова смотрит прямо, дыхание через нос.
12. Бег с выносом прямых ног вперед	0,5 кр.	Ноги не сгибать в коленях.
13. Бег с выносом прямых ног в стороны	0,5 кр.	Ноги не сгибать в коленях.
14. Бег без задания с переходом на ходьбу	0,5 кр.	Дыхание через нос, руки не опускать.
15. Ходьба без задания	0,5 кр.	Обратить внимание, чтобы занимающиеся маршировали с левой ноги.
Перестроение из одной шеренги в колонны уступом		Расчет на «6», «3», «на месте»: 6-ые номера на 6-ть шагов вперед; 3-ьи – на 3 шага вперед. Подается команда «По расчету шагом – Марш!». Педагог ведет подсчет.

	Комплекс ОРУ на месте:		
1.	И.п. – о.с. 1 – стойка на правой ноге, левую назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой	4 р.	Вдох, потянуться за руками Выдох Вдох, посмотреть на руки
2.	И.п. – о.с. 1-4 – круговые движения плечами вперед 5-8 – то же назад	4 р.	Спина прямая
3.	И.п. – стойка ноги вместе, руки перед грудью 1-4 – круговые движения кистями наружу, ноги расходятся  5-8 – круговые движения кистями вовнутрь, ноги сходятся	3 р.	На каждый счет выполняется одновременно руками круговое движение и пошаговое расхождение ног. То же, но ноги пошагово сходятся и становятся вместе.
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – наклон головы вправо 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	3 р.	Счет проводить очень медленно  Почувствовать как тянутся мышцы шеи.
5.	И.п. – стойка та же 1-3 – поворот головы вправо 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	3 р.	Не спешить, выполнять медленно  Считать очень медленно
6.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища влево, рука вверх, ладонь наружу 2 – рука вперед в сторону 3 – рука вперед 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	3 р.	Наклониться ниже  Тянемся за рукой Потянулись не спеша
7.	И.п. – стойка ноги врозь широкая, наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны 1 – право рукой коснуться носка левой ноги 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону	4 р.	Руки не опускаем  Ноги в коленях не сгибать, не спешить

8.	И.п. – стойка ноги врозь широкая, руки на пояс 1 – наклон туловища вперед прогнувшись, правую ногу согнуть в колене, руки на бедро 2-7 – пружинистые покачивания 8 – и.п. 1-8 – то же с другой ноги	3 р.	Ногу сгибать в колено не сильно, руки на колено  Левую ногу опустить ниже
9.	И.п. – сед, ноги врозь 1 – наклон туловища к левой ноге, руки вверх 2- наклон туловища вперед 3 – наклон туловища к правой ноге 4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги	3 р.	Наклониться ниже  Потянуться за руками Руками коснуться носка
10.	И.п. – стойка на четвереньках 1 – отведение правой ноги назад вверх 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой	3 р.	Ногу поднять выше, потянуться
11.	И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1 – мах правой ногой к левой руке 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой	3 р.	Ноги поднимать выше, энергичнее
12.	И.п. – руки на пояс 1-2 – прыжки на двух ногах на месте 3-4 – поворот вправо, прыжки на двух ногах 5-6 – поворот назад, прыжки на двух ногах 7-8 – поворот, прыжки на двух ногах	3 р.	Ноги вместе, прыгать выше  Выпрыгивать вверх  Не топать, приземляться на носки
13.	Ходьба на месте  1-2 – руки вверх 3-4 – руки вниз	1 мин.	После прыжков подать команду «На месте шагом – Марш!» Вдох, потянуться за руками Выдох
II	Основная часть	50 мин	
	Опорный прыжок:		
	1).и.п. – упор лежа на полу 1 – прыжком прийти в упор присев 2 – выпрямляясь, прыжок вперед, прогнувшись, руки вперед-вверх	15 мин	Страховка: при наскоке в упор присев, стоя сбоку, помочь выйти в упор, нажимом под бедро; в случае падения вперед поддержать другой рукой за плечо.

	2) с разбега напрыгивание на мост и отталкивание от моста	15 мин	Ставим мостик и ставим гимнастическую скамейку. С края скамейки напрыгиваем на самую горбушку моста двумя ногами, руки развести слегка в стороны кистями перед грудью. Отталкивание производится за счет быстрого выпрямления ног в коленных суставах. Спрыгнуть на толстый мат, руки вперед вверх
	3) наскок в упор присев	10 мин	От козла до ножек моста одна стопа. Занимающийся встает на мост, руками упирается в козла, двое страхующих стоят по бокам: справа от козла правой рукой держит за запястье и прижимает к козлу, левой рукой держит за плечо снизу и поднимает вверх; левый страхующий делает то же самое. Занимающийся делает 3 прыжка на мосту с упором на козла. Вывести ягодицы как можно выше, носками стараться дотянуться до верхнего края козла. Следить, чтобы руки не уходили и не соскальзывали, пальцы сильно не расставлять.
	4) Выполнение опорного прыжка	10 мин	С разбега напрыгиваем на мост двумя ногами, руки перед собой, отталкиваемся сильно и принимаем наскок упор присев на козле. Выпрямляясь, с одновременным махом рук вперед вверх, спрыгнуть вперед, прогнувшись, при приземлении слегка согнуть ноги, руки вперед в стороны.
III	Заключительная часть	10 мин	
	1. Игра на внимание: «Карлики и великаны»	5 мин	«Карлики» - и.п. – упор присев; «Великаны» - и.п. – о.с., руки вверх
	2. Построение в одну шеренгу.	2 мин	Подсчитать ЧСС.
	3. Подведение итогов занятия.	2 мин	
	4. Организованный уход из зала.	1 мин	Занимающиеся выходят из спортзала в раздевалки.

Подготовил план-конспект: \_\_\_\_\_ / /

### **Критерии оценки задания.**

**100-86 баллов (отлично)** - если конспект составлен в строгом соответствии с требованиями по количеству и последовательности. На протяжении всего конспекта учитываются требования к здоровьесбережению или применяются упражнения профилактической направленности. Нет орфографических и терминологических ошибок. Методические указания написаны грамотно и соответствуют содержанию упражнения с учетом его специфики. Упражнения подобраны не стандартные, присутствуют авторские вариации отдельных упражнений.

**85-76 баллов (хорошо)** – упражнения подобраны правильно, но существуют некоторые недочеты (терминологические ошибки или ошибки в последовательности)

**75-61 (удовлетворительно)** – упражнения подобраны с ошибками, отсутствуют самостоятельно придуманные упражнения, есть ошибки в терминологии.

**60-50 баллов (неудовлетворительно)** – существуют грубые нарушения при составлении конспекта по последовательности, терминологии, описанию.

### **ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ спортсменов**

На развитие взрывной силы, которая характеризует развитие мгновенного усилия высокой скорости.

1. Напрыгивание на высоту.



В течение 5 минут спортсмен запрыгивает двумя ногами на скамейку высотой 45 см. Обратно возвращается, опуская сначала одну потом другую. Затем выполнял второй прыжок и т.д. Задача прыгнуть максимально высоко, на скорость выполнения при этом не обращалось внимание. Затем постепенно высота препятствия увеличивалась в среднем на 5 см в два месяца. Простой вариант – ребенок прыгает с твердой поверхности, усложненный – толчок производится с более мягкой поверхности.

## 2. Прыжки вверх, подтягивая колени к груди.



Первый раз ребенок делает максимальное количество прыжков. И записывает результат в дневник. Первый месяц на каждой тренировке он выполняет: три подхода (1-й максимальный, 2-й минус 20 %; 3-й минус 30 %). Через месяц проводится контрольный тест на максимальный результат, и задание редактируется.

## 3. Удары ногами по груше.



Спортсмен выполняет подряд 30 ударов одной ногой затем другой. Обращается внимание не частоту ударов, а на силу и скорость выполненного удара. Тренер своевременно исправляет технические ошибки.

#### 4. Удары руками по груше



Спортсмен выполняет три серии:

- 30 ударов правой рукой (с максимальной силой);
- 30 ударов левой.

Между ударами несколько секунд для расслабления, а следующий удар по мощности должен быть сильнее предыдущего.

На развитие скоростной силы выполняются задания 3 и 4, но внимание уделяется не на силу удара, а на скорость выполнения задания.

На развитие силовой выносливости, которая заключается в выполнении упражнения длительное время, мы включили следующие упражнения.

#### **Критерии оценки задания.**

**100-86 баллов (отлично)** - если конспект составлен в строгом соответствии с требованиями по количеству и последовательности. На протяжении всего конспекта учитываются требования к здоровьесбережению. Нет орфографических и терминологических ошибок. Все упражнения подобраны в соответствии с учетом возраста и подготовленности занимающихся. Учитываются пол, возраст, стаж занятий. Методические указания написаны грамотно и соответствуют содержанию упражнения с учетом его специфики. Упражнения подобраны не стандартные, присутствуют авторские вариации отдельных упражнений.

**85-76 баллов (хорошо)** – упражнения подобраны правильно, но существуют некоторые недочеты (терминологические ошибки или ошибки в последовательности)

**75-61 (удовлетворительно)** – упражнения подобраны с ошибками, отсутствуют самостоятельно придуманные упражнения, есть ошибки в терминологии.

**60-50 баллов (неудовлетворительно)** – существуют грубые нарушения при составлении конспекта по последовательности, терминологии, описанию.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Основные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе по физической культуре	УК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-3
		УК-1.2	умеет	УО-2: Коллоквиум	экзамен вопрос 4-7
		УК-1.3	владеет	ПР- 13: Творческое задание	
2.	Основные здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях	УК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 8-10
		УК-1.2	умеет	УО-2: Коллоквиум	экзамен вопрос 11-12
		УК-1.3	владеет	ПР- 13: Творческое задание	
3	Здоровьесберегающие технологии в спорте	ПК - 1.1	знает	УО-3: Доклад	экзамен вопрос 13-20
		ПК - 1.2	умеет	ПР-1: Тест ПР-7 Конспект	экзамен вопрос 21-25
		ПК- 1.3	владеет	ПР- 13: творческое задание	
4	Основные здоровьесберегающие технологии в физкультурно-оздоровительных организациях	ПК - 1.1	знает	УО-3: Доклад	экзамен вопрос 13-20
		ПК - 1.2	умеет	ПР-1: Тест ПР-7 Конспект	экзамен вопрос 22-30

		ПК- 1.3	владеет	ПР- 13: творческое задание	
--	--	---------	---------	----------------------------	--

## V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA](http://www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA).
2. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс] : практикум / . — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>
3. Белова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Белова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. — 93 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63084.html>
4. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с. — 978-5-7779-2016-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>
5. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андриянина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. :

Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.htm>

6. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] : / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 88 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=70009](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=70009) — Загл. с экрана.

### **Дополнительная литература**

1. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Электрон. дан. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107598> . — Загл. с экрана.
2. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с. — 978-5-7779-2016-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

### **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
2. Сайт «Библиотека международной спортивной информации» (БМСИ). Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/321977e5-d094-43f7-9c9b-ec8559a1a88c>
3. Интернет-университет информационных технологий (электронные и видео-курсы по отраслям знаний). Режим доступа: [http://www/intuit.ru](http://www.intuit.ru)
4. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: [www.pnb.rsl.ru](http://www.pnb.rsl.ru)
5. Интернет-библиотека образовательных изданий (учебники, учебные и справочные пособия). Поиск по ключевым словам, темам, отраслям знаний. Режим доступа: <http://www.iqlib.ru>
6. Журнал «Физическая культура. Образование, воспитание, тренировка». Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
7. Журнал «Физическая культура в школе». Режим доступа: <http://www.shkola-press.ru>
8. Журнал «Теория и практика физической культуры». Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/tpfk>

### **Информационные технологии:**

- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

### **Программное обеспечение:**

- операционная система WindowsXP;

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям, экзаменам**

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДВФУ, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Помимо учебной, научной литературы студентами должны активно использоваться хрестоматии – сборники текстов, иллюстрирующих содержание учебника, а также словари, справочники. В хрестоматиях собраны материалы, которые позволяют расширить кругозор. При подготовке к семинарским занятиям, зачетам, экзаменам следует в полной мере использовать академический курс учебника, рекомендованного преподавателем. Они дают более углубленное представление о проблемах, получивших систематическое изложение в учебнике.

Работа с хрестоматией позволит студенту самостоятельно изучить документы, фрагменты источников, другие произведения, разъясняющие сущность изучаемого вопроса. Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, готовить презентации, индивидуальные письменные задания (составление плана конспекта, комплексов упражнений), предлагаемые при подготовке к практическим занятиям.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме. Отличительными признаками доклада являются: - передача в устной форме информации; - публичный характер выступления; - стилевая однородность доклада; - четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории; - умение в сжатой

форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

Тестирование ориентировано в целом на проверку блоков проблем, способствует систематизации изученного материала, проверке качества его усвоения. Серьезная и методически грамотно организованная работа по подготовке к практическим занятиям, написанию письменных работ значительно облегчит подготовку к экзаменам. Основными функциями экзамена являются: обучающая, оценочная и воспитательная.

#### Практические занятия

Параллельно с изучением теоретического материала студенты осваивают практические навыки проведения урочных и неурочных форм физической культуры и спорта, навыки владения традиционными средствами физической культуры. В ходе практических занятий студенты начнут разбираться в современных видах физической активности (в современных фитнес программах). Научатся проводить нетрадиционные занятия по физической культуре с различным контингентом занимающихся (дошкольники, школьники, взрослые).

Активная работа на практических занятиях - одно из решающих условий качественного овладения студентами знаний, формирования необходимых профессиональных умений и навыков. Активное вовлечение в учебную деятельность должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы.

Рекомендуется конспектировать упражнения и задания, использованные на практических занятиях, фиксировать рекомендуемую дозировку и количество отдыха.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами документальных видеофильмов и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения умениями, способствует более глубокому

усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Сложные упражнения разбивать на части.
4. Последовательно изучать виды легкой атлетики от простого к сложному.

Экзамены позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к экзамену студент повторяет, как правило, ранее изученный материал. В этот период сыграют большую роль правильно подготовленные заранее записи и конспекты. Студенту останется лишь повторить пройденное, учесть, что было пропущено, восполнить пробелы при подготовке к семинарам, закрепить ранее изученный материал.

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины «Нетрадиционные формы физической культуры» необходима аудитория с видеопроектором, спортивный зал с магнитофоном или акустической системой и спортивный инвентарь (гимнастические коврики, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, спортивные конусы)

## VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных и профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции и профессиональной выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной и профессиональной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода. УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач
Реализация образовательных программ разного уровня (базового и углубленного)	ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК 1.1 Знает основные модели построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования ПК 1.2 Умеет: отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, а также для диагностики и оценки результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту. ПК 1.3 Владеет: адекватными конкретной ситуации действиями по реализации программ

		обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, а также по диагностике и оценке результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту
--	--	--

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	знает (пороговый уровень)	сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода	знание современных источников по теории и методике физической культуры и спорта, здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте	способность осуществлять поиск современных здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте
	умеет (продвинутый)	осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач	поиск, анализ и синтез информации по здоровьесберегающим технологиям в физической культуре и спорте	Способность провести критический анализ здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте и обосновать их применение
	владеет (высокий)	навыками применения системного подхода для решения поставленных задач	собственные суждения и оценки, предложения тактики и стратегии применения здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте	способность разработать стратегию и тактику применения здоровьесберегающих технологий в физической культуре и спорте, на основе системного подхода выработать стратегию действия
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующ	знает (пороговый уровень)	основные модели построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени среднего общего образования и дополнительного общего	знание основных моделей построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени	Способность раскрыть знание основных моделей построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени среднего

им профессиональной подготовке		образования	среднего общего образования и дополнительного общего образования, используя здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте	общего образования и дополнительного общего образования, используя здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте
	умеет (продвинутый)	отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования.	умение отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования, используя здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте	способность отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, используя здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте
	владеет (высокий)	адекватными конкретной ситуации действиями по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования.	владение адекватными конкретной ситуации формы по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, используя здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте	способность эффективно и целенаправленно использовать адекватные конкретной ситуации формы по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, используя здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

## Вопросы к экзамену

### Вопросы к экзамену

1. Основные понятия: «здоровье», «технологии», «психическое здоровье», «физическое здоровье».
2. Классификация здоровьесберегающих технологий.
3. Методика проведения здоровьесберегающего урока физической культуры в начальной школе.
4. Использование здоровьесберегающих технологий на уроке по ОФП.
5. Методика проведения здоровьесберегающего комплекса ОРУ.
6. Общефизические упражнения (цель, задачи и направленность).
7. Рекомендуемые и нерекондуемые общеразвивающие упражнения.
8. Классификация физкультурно-оздоровительных технологий в образовании.
9. Физкультпаузы.
10. Физкультминутки.
11. Организация вводной гимнастики.
12. Организация активного отдыха на переменах.
13. Организация подготовительной части занятия по физической культуре с использованием оздоровительных технологий.
14. Развитие физических способностей у спортсменов с использованием здоровьесберегающих технологий.
15. Организация оздоровительной работы в фитнес-клубах.
16. Рассказать о методике А.Н. Стрельниковой.
17. Рассказать о методике профилактики заболеваний и развитии сердечнососудистой системы.
18. Рассказать о методике профилактики заболеваний и развитии дыхательной системы.
19. Рассказать о методике профилактики отклонений и укреплении опорно-двигательного аппарата.
20. Оценка адаптационных возможностей организма человека.

21. Оценка уровня здоровья человека.
22. Профилактика плоскостопия в режиме дня дошкольников и младших школьников.
23. Профилактические мероприятия по предупреждению искривления осанки у школьников.
24. Санитарно-гигиенические нормы к помещению для занятий физкультурой в дошкольном учреждении.
25. Оценка качества оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.
26. Профилактика заболеваний зрения в режиме дня дошкольника.
27. Предложить 5 упражнений для развития сердечнососудистой системы.
28. Предложить 5 упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета туловища школьника.
29. Предложить 5 упражнений на развитие дыхательной системы.
30. Предложить 5 упражнений для снятия утомления мышц спины.

### **Образец экзаменационного билета**

**Экзаменационные билеты по дисциплине  
Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте**

#### **Экзаменационный билет №**

1. Классификация здоровьесберегающих технологий.
2. Организация вводной гимнастики.
3. Предложить 5 упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета туловища школьника.

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов, первый из которых включает вопросы по основным понятиям и классификациям. Второй вопрос посвящен вопросам методики организации учебного процесса. Третий вопрос на знание практики (практическое задание).

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене  
по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре**

и спорте»

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
≥ 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
≥ 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
≥ 61	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.
≤ 60	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных

		занятий по соответствующей дисциплине.
--	--	--

**Оценочные средства для текущей аттестации  
Фонд тестовых заданий**

**Тестовые задания**

**Тестовые задания**

Вариант № 1.

1. Основным средством здоровьесберегающих технологий считают:

- А) Упражнения гимнастики
- Б) Упражнения легкой атлетики
- В) Физические упражнения
- Г) Плавание
- Д) Ходьба на лыжах

2. Здоровьесберегающие технологии это:

А) компонент физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к физической культуре.

Б) это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В) это система знаний, умений и навыков, удовлетворяющая потребность индивида в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

3. Здоровьесберегающие технологии направлены только на физическое состояние человека:

- А) Да
- Б) Нет

4. Выберите правильные компоненты здоровья:

- А) Психическое здоровье
- Б) Социальное здоровье;
- В) Физическое здоровье
- Г) Культурологическое здоровье.

5. Выберите неправильное утверждение

В систему здоровьесбережения входит:

А) Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными.

Б) Учёт особенностей возрастного развития ребёнка и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.

В) Создание материально-технической базы для занятий своим здоровьем.

Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

Г) Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

6. Какой из видов двигательной активности не считается средством оздоровления:

- А) Рыбалка
- Б) Упражнения легкой атлетики
- В) Спортивная аэробика.
- Г) Плавание
- Д) Шахматы

7. Какие виды не относятся к видам здоровьесбережения?

- А) сказкотерапия

Б) фармакологическая терапия

В) светотерапия

Г) трудотерапия

Д) музыкатерапия

Е) герудотерапия

8. Какие из перечисленных параметров не относятся к антропометрическим:

А) Вес,

Б) Рост,

В) Объемы тела,

Г) Жизненная емкость легких.

9. Физкультминутка проводится в течение 3-5 минут.

А) Да

Б) Нет

10. Физкультпауза должна проводиться непосредственно на уроке

А) Да

Б) Нет

11. Является ли спортивный массаж средством здоровьесберегающих технологий в образовании?

А) Да

Б) Нет

12. При гипертонии разрешены:

А) Упражнения с предметами

Б) упражнения на снарядах

Г) плавание

Д) ходьба на лыжах

13. Какое упражнение не рекомендовано в оздоровительном уроке физкультуры:

А) повороты туловища

Б) наклоны туловища в сторону

В) наклоны туловища назад

Г) наклоны туловища вперед

14. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья разделяются две группы: освобожденные и неосвобожденные

А) Да    Б) Нет

15. В подготовительную группу здоровья относят детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья хронического характера

А) Да    Б) Нет

16. Какое из средств оздоровления не относится к естественно-средовым?

А) солнце

Б) воздух

В) свет

Г) вода

18. Могут ли дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья незначительного характера посещать уроки физической культуры?

А) Да    Б) Нет

20. В физкультминутку включают 1-2 упражнения.

А) Да                            Б) Нет

21. При переводе из основной группы в подготовительную или медицинскую учитывается только наличие медицинской справки и других причин не может быть.

А) Да    Б) Нет

22. Оценивание психофизиологического состояния занимающегося относится к физкультурно-оздоровительным технологиям

А) Да    Б) Нет

23. Проверкой и учетом психофизиологического состояния должен вести учитель физической культуры.

А) Да    Б) Нет

24. В образовательном учреждении (школе) за внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс несет ответственность:

А) врач,

Б) учитель физической культуры

Г) завуч

Д) директор

Г) завхоз

25. Приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды называются:

А) рекреацией

Б) восстановлением

В) выздоровлением

Г) адаптацией

26. Лучшим средством физической реабилитации при ожирении считается:

А) утренняя гимнастика

Б) плавание

В) ходьба на лыжах

Г) занятия на тренажерах

27. Учет социального положения ребенка не относится к здоровьесберегающим технологиям:

А) Да    Б) Нет

28. При анализе урока с точки зрения здоровьесбережения какой из факторов является лишним :

А) Учет веса (антропометрия)

Б) Учет ЧСС (пульсометрия)

В) хронометраж

Г) анализ технического состояния спортивного зала.

29. Во время физкультминутки неразумно проводить:

А) Профилактику плоскостопия.

Б) Профилактику заболеваний глаз.

В) Профилактику отклонений опорно-двигательного аппарата.

Г) Профилактику заболеваний ССС.

Д) Адаптивное физическое воспитание

30. Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо начинать проводить в постели сразу после просыпания:

А) Да    Б) Нет



5. Выберите неправильное утверждение

В систему здоровьесбережения входит:

А) Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными.

Б) Учёт особенностей возрастного развития ребёнка и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.

В) Создание материально-технической базы для занятий своим здоровьем.

Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

Г) Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

6. Здоровьесберегающие технологии направлены только на физическое состояние человека:

А) Да    Б) Нет

7. Какие виды не относятся к видам здоровьесбережения?

А) сказкотерапия

Б) фармакологическая терапия

В) светотерапия

Г) трудотерапия

Д) музыкатерапия

Е) герудотерапия

8. Какие из перечисленных параметров не относятся к антропометрическим:

А) Вес,

Б) Рост,

В) Объёмы тела,

Г) Жизненная емкость легких.

9. Физкультминутка проводится в течение 3-5 минут.

А) Да                      Б) Нет

10. Физкультпауза должна проводиться непосредственно на уроке

А) Да                      Б) Нет

11. Является ли спортивный массаж средством здоровьесберегающих технологий в образовании?

А) Да                      Б) Нет

12. При гипертонии разрешены:

А) Упражнения с предметами

Б) упражнения на снарядах

Г) плавание

Д) ходьба на лыжах

13. Какое упражнение не рекомендовано в оздоровительном уроке физкультуры:

А) повороты туловища

Б) наклоны туловища в сторону

В) наклоны туловища назад

Г) наклоны туловища вперед

14. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья разделяются две группы: освобожденные и неосвобожденные

А) Да    Б) Нет

15. В подготовительную группу здоровья относят детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья хронического характера

А) Да    Б) Нет

16. Какое из средств оздоровления не относится к естественно-средовым?

А) солнце

Б) воздух

В) свет

Г) вода

17. Классный руководитель в журнале ведет учет состояния здоровья учащихся.

А) Да    Б) Нет

18. Могут ли дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья незначительного характера посещать уроки физической культуры?

А) Да    Б) Нет

20. Какой из видов двигательной активности не считается средством оздоровления:

А) Рыбалка

Б) Упражнения легкой атлетики

В) Спортивная аэробика.

Г) Плавание

Д) Шахматы

21. При переводе из основной группы в подготовительную или медицинскую учитывается только наличие медицинской справки и других причин не может быть.

А) Да    Б) Нет

22. Оценивание психофизиологического состояния занимающегося относится к физкультурно-оздоровительным технологиям

А) Да    Б) Нет

23. Проверкой и учетом психофизиологического состояния должен вести учитель физической культуры.

А) Да    Б) Нет

24. В образовательном учреждении (школе) за внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс несет ответственность:

А) врач,

Б) учитель физкультуры

Г) завуч

Д) директор

Г) завхоз

25. Приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды называются:

- А) рекреацией
- Б) восстановлением
- В) выздоровлением
- Г) адаптацией

26. Лучшим средством физической реабилитации при ожирении считается:

- А) утренняя гимнастика
- Б) плавание
- В) ходьба на лыжах
- Г) занятия на тренажерах

27. Во время физкультминутки неразумно проводить:

- А) Профилактику плоскостопия.
- Б) Профилактику заболеваний глаз.
- В) Профилактику отклонений опорно-двигательного аппарата.
- Г) Профилактику заболеваний ССС.
- Д) Адаптивное физическое воспитание

28. При анализе урока с точки зрения экономии здоровья какой из факторов является лишним :

- А) Учет веса (антропометрия)
- Б) Учет ЧСС (пульсометрия)
- В) хронометраж
- В) анализ технического состояния спортивного зала.

29. Учет социального положения ребенка не относится к здоровьесберегающим технологиям:

- А) Да    Б) Нет

30. Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо начинать проводить в постели сразу после просыпания:

- А) Да    Б) Нет

Тесты по курсу Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте

Вариант № 3.

1. В образовательном учреждении (школе) за внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс несет ответственность:
  - А) врач,
  - Б) учитель физкультуры
  - Г) завуч
  - Д) директор
  - Г) завхоз
2. В физкультминутку включают 1-2 упражнения.
  - А) Да
  - Б) Нет
3. Основным средством здоровьесберегающих технологий считают:
  - А) Упражнения гимнастики
  - Б) Упражнения легкой атлетики
  - В) Физические упражнения
  - Г) Плавание
  - Д) Ходьба на лыжах
4. Выберите правильные компоненты здоровья:
  - А) Психическое здоровье
  - Б) Социальное здоровье;
  - В) Физическое здоровье
  - Г) Культурологическое здоровье.
5. Выберите неправильное утверждение  
В систему здоровьесбережения входит:
  - А) Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, её коррекция в соответствии с имеющимися данными.

Б) Учёт особенностей возрастного развития ребёнка и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. детей данной возрастной группы.

В) Создание материально-технической базы для занятий своим здоровьем. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

Г) Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

6. Здоровьесберегающие технологии направлены только на физическое состояние человека:

А) Да    Б) Нет

7. Какие виды не относятся к видам здоровьесбережения?

А) сказкотерапия

Б) фармакологическая терапия

В) светотерапия

Г) трудотерапия

Д) музыкатерапия

Е) герудотерапия

8. Физкультпауза должна проводиться непосредственно на уроке

А) Да                      Б) Нет

9. Физкультминутка проводится в течение 3-5 минут.

А) Да                      Б) Нет

10. Какие из перечисленных параметров не относятся к антропометрическим:

А) Вес,

Б) Рост,

В) Объемы тела,

Г) Жизненная емкость легких.

11. Является ли спортивный массаж средством здоровьесберегающих технологий в образовании?

А) Да                      Б) Нет

12. При гипертонии разрешены:

А) Упражнения с предметами

Б) упражнения на снарядах

Г) плавание

Д) ходьба на лыжах

13. Какое упражнение не рекомендовано в оздоровительном уроке физкультуры:

А) повороты туловища

Б) наклоны туловища в сторону

В) наклоны туловища назад

Г) наклоны туловища вперед

14. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья разделяются две группы: освобожденные и неосвобожденные

А) Да    Б) Нет

15. В подготовительную группу здоровья относят детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья хронического характера

А) Да    Б) Нет

16. Какое из средств оздоровления не относится к естественно-средовым?

А) солнце

Б) воздух

В) свет

Г) вода

17. Классный руководитель в журнале ведет учет состояния здоровья учащихся.

А) Да    Б) Нет

18. Могут ли дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья незначительного характера посещать уроки физической культуры?

А) Да    Б) Нет

20. Какой из видов двигательной активности не считается средством оздоровления:

А) Рыбалка

Б) Упражнения легкой атлетики

В) Спортивная аэробика.

Г) Плавание

Д) Шахматы

21. При переводе из основной группы в подготовительную или медицинскую учитывается только наличие медицинской справки и других причин не может быть.

А) Да    Б) Нет

22. Оценивание психофизиологического состояния занимающегося относится к физкультурно-оздоровительным технологиям

А) Да    Б) Нет

23. Проверкой и учетом психофизиологического состояния должен вести учитель физической культуры.

А) Да    Б) Нет

24. Здоровьесберегающие технологии это:

А) компонент физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к физической культуре.

Б) это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В) это система знаний, умений и навыков, удовлетворяющая потребность индивида в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

25. Приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды называются:
- А) рекреацией
  - Б) восстановлением
  - В) выздоровлением
  - Г) адаптацией
26. Лучшим средством физической реабилитации при ожирении считается:
- А) утренняя гимнастика
  - Б) плавание
  - В) ходьба на лыжах
  - Г) занятия на тренажерах
27. Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо начинать проводить в постели сразу после просыпания:
- А) Да
  - Б) Нет
28. При анализе урока с точки зрения экономии какой из факторов является лишним :
- А) Учет веса (антропометрия)
  - Б) Учет ЧСС (пульсометрия)
  - В) хронометраж
  - Г) анализ технического состояния спортивного зала.
29. Учет социального положения ребенка не относится к здоровьесберегающим технологиям:
- А) Да
  - Б) Нет
30. Во время физкультминутки неразумно проводить:
- А) Профилактику плоскостопия.
  - Б) Профилактику заболеваний глаз.
  - В) Профилактику отклонений опорно-двигательного аппарата.
  - Г) Профилактику заболеваний ССС.
  - Д) Адаптивное физическое воспитание

**Критерии оценки (письменный ответ)**

**100-86 % правильных ответов (отлично)**

**85-76 % правильных ответов (хорошо).**

**75-61% правильных ответов (удовлетворительно).**

**60-50 % правильных ответов (неудовлетворительно)**