
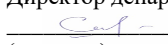




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП
 Т.Н. Власенко
(подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента валеологии
 О.В. Степкова
(подпись) (ФИО.)
«22» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
магистерская программа «Педагогика и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»

Форма подготовки очная

курс 1 семестр 2
лекции 18 часов
практические занятия 36 часов
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 6 часов/прак. 6 часов
всего часов аудиторной нагрузки 54 часов
в том числе с использованием МАО 12 часов
самостоятельная работа 63 часа
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
экзамен не предусмотрен
экзамен 1 курс 2 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от «22» февраля 2018 г. № 127

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента валеологии протокол № 6 от «22» июня 2022 г.

Директор департамента Валеологии



О.В. Степкова

Составитель: кандидат педагогических наук, доцент



Т.Н. Власенко

Владивосток
2022

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента валеологии

протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____.

Директор департамента валеологии _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

Руководитель образовательной
программы _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента валеологии

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Директор департамента валеологии _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

Руководитель образовательной
программы _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: Сформировать у студентов компетентностный подход к проблеме 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. Научить студентов аргументировать применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе образовательных учреждений различного типа (дошкольное, школьное, средне профессиональное, высшее, дополнительное и др.).
4. Сформировать профессиональные компетенции по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе образовательных учреждений различного типа.

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

Результаты обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте» должны быть соотнесены с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте» должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных ОПОП.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется универсальная УК-1 и профессиональная компетенция ПК-1

Наименование категории (группы) универсальных	Код и наименование универсальной	Код и наименование индикатора достижения компетенции
---	----------------------------------	--

компетенций	компетенции (результат освоения)	
Системное и критическое мышление	УК-1- Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
		УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
		УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
	Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций
УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой и спортом
	Умеет выбрать наиболее подходящие здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта на основе системного подхода, оценить их преимущества и риски применения
УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.
	Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и

	оценки.
--	---------

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
психолого-педагогический	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке
		ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
		ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет проектировать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту
	Владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ
ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
	Владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися

	соответствующих программ
ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных здоровьесберегающих технологий в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте

II.Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов), (1 экзаменная единица соответствует 36 академическим часам).

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачётные единицы (144 академических часов), (1 экзаменная единица соответствует 36 академическим часам).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации
	И прочие виды работ

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Формы промежуточной аттестации	
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		Конт роль
1	Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта» в системе профессионального образования		4						
2	Понятийный аппарат («технологии», «здоровьесберегающие технологии», «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «рекреация» «здоровье», «болезнь» и др.)		2						

3	Классификация здоровьесберегающих технологий		4							
4	Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании		4							
5	Здоровьесберегающие технологии в спорте		2							
6	Здоровьесберегающие технологии в рекреации		2							
7	Составление классификации здоровьесберегающих технологий						2			
8	Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений						2			
9	Основные здоровьесберегающие требования к построению урока по физической культуре						2			
10	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения						2			
11	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе современной школы						4			
12	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов						4			
13	Организация тренировочного процесса спортсменов на разных этапах подготовки с учетом здоровьесберегающих технологий						4			
14	Здоровьесберегающие технологии в рекреативной деятельности						2			
15	Определение уровня здоровья						2			
16	Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья						2			
17	Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом возраста, пола и физического состояния						6			
	Итого:		18				36	63	27	144

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(лекции 18 часов, 6 часов с использованием МАО)

Тема 1. Предмет «Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта» в системе профессионального образования (4 часа) с использованием МАО «Мозговой штурм» (4 часа).

Тема 2. Понятийный аппарат («технологии», «здоровьесберегающие технологии», «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «рекреация» «здоровье», «болезнь» и др.) (2 часа) с использованием МАО «Древовидный граф» (2 часа).

Тема 3. Классификация здоровьесберегающих технологий (4 часа)

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические технологии,
- физкультурно-оздоровительные технологии,
- здоровьесберегающие образовательные технологии,
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка.

Основные компоненты здоровьесберегающих технологий.

Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании (4 часа).

Основные задачи физического воспитания учащихся. Требования к оздоровительному уроку физической культуры. Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры.

Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в спорте (2 часа).

Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в рекреации (2 час.).

Проблемы старения женского организма. Организация самостоятельных рекреативных занятий. Краткая характеристики современных фитнес технологий.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

(практические занятия 36 часов)

Практическое занятие №1. Составление классификации здоровьесберегающих технологий (2/2 часа) с использованием метода активного обучения «мозговой штурм».

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.

Самостоятельно выбрать тему и подготовить доклад с презентацией

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

Практическое занятие №2 Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений (2/2 часа) с использованием метода активного обучения «мастер класс».

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 (2/2 часа) с использованием метода активного обучения «мастер класс».

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. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения (2 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.

Самостоятельно подготовить конспект урока физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий.

Практическое занятие №5,6. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе современной школы (4 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)

Самостоятельно подготовить конспект одного вида неурочного занятия: физкультпаузы, физкультминутки, спортивные праздники с профилактической направленностью

Практическое занятие №7,8. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов (4 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 № 9,10. 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 № 11,12. 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 № 13. Здоровьесберегающие технологии в рекреативной деятельности (2 часа).

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

Самостоятельно подготовить конспект по физической культуре для занимающихся различных возрастных категорий (дошкольники, школьники, студенты, взрослое население) с использованием здоровьесберегающих технологий

Практическое занятие №14. Определение уровня здоровья (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 № 15. Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (2 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.

Самостоятельно вставить анализ использования здоровьесберегающих технологий во время проведения занятия другим студентом

Практическое занятие № 16, 17, 18. Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом возраста, пола и физического состояния (6 часов).

Самостоятельно подготовить доклад с презентацией «Здоровьесберегающие технологии в спорте»

«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.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-2 неделя	Доклад «Современные здоровьесберегающие технологии в	10	Доклад с презентаций

		физической культуре и спорте»		
2	3-4 неделя	Подготовка конспекта «Урок физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий»	10	Провести урок на заданную тему
3	5-6 неделя	Подготовка конспекта одного вида неурочного занятия: физкультпаузы, физкультминутки, спортивные праздники с профилактической направленностью	10	Сдать конспект и провести
4	7-12неделя семестра	Подготовка конспекта по физической культуре для занимающихся различных возрастных категорий (дошкольники, школьники, студенты, взрослое население) с использованием здоровьесберегающих технологий	10	Сдать конспект и провести занятие
5	15-16 неделя семестра	Составить анализ использования здоровьесберегающих технологий во время проведения занятия другим студентом	10	Сдать распечатанный отчет
6	17-18 неделя семестра	Подготовка доклада с презентацией «Здоровьесберегающие технологии в спорте»	13	Доклад с презентацией Конспект
		итого	63	

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 ± 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»:

6. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольных учреждениях,
7. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе школьников на уроках физической культуры.

8. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе студентов на занятиях по физической культуре.
9. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в режиме дня школьника.
10. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья

«Здоровьесберегающие технологии в спорте»:

4. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в подготовительной части тренировки,
5. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе спортсменов в процессе физической подготовки.
6. 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)
--------	---------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	----------------------------

Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	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
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна, 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
Оформление	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
Ответы на вопросы	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.

<p>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. 5-8 – Тоже с другой ноги</p>	<p>2 раза</p>	<p>-тянуться выше на носках, вдох; - опустить пятки и придать их к полу, выдох; - можно чуть подать вперед правый бок.</p>
---	---------------	--

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. Обрато 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.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта» в системе профессионального образования	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 1,2 Тестирование
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	УО-1 собеседование	
2	Понятийный аппарат («технологии», «здоровьесберегающие технологии», «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «рекреация» «здоровье	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-4 круглый стол	Вопросы экзамена 10-13 Тестирование
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта	УО-4 круглый стол	

			для решения проблемных ситуаций		
3	Классификация здоровьесберегающих технологий .)	УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой и спортом	УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 12-14 Тестирование
			Умеет выбрать наиболее подходящие здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта на основе системного подхода, оценить их преимущества и риски применения	УО-4 Дискуссия	
4	Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	УО-4 Дискуссия	Вопросы экзамена 12-14 Тестирование
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-13 Творческое задание	

5	Здоровьесберегающие технологии в спорте	<p>ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	<p>Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	УО-3 – доклад	<p>Вопросы экзамена 28, 29, 30 Тестирование</p>
			<p>Владет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	ПР-13 Творческие задание	
7	Здоровьесберегающие технологии в рекреации	<p>ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте</p>	<p>Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.</p>	ПР-7 Конспект ПР-13 Творческое задание	<p>Вопросы экзамена 16, 18, 23, 24, 28 Тестирование</p>
8	Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений	<p>ПК-1.1- Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке</p>	<p>Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и</p>	ПР-7 Конспект	<p>Вопросы экзамена 18, 19 Тестирование</p>

			оценки.		
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ	ПР-13 Творческое задание	
9	Основные здоровьесберегающие требования к построению урока по физической культуре	ПК-1.1- Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет проектировать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту	ПР-7 Конспект	Вопросы экзамена 18, 19 Тестирование
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ	ПР-13 Творческое задание	
10	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра	Вопросы экзамена 3,4,5,30-35 Тестирование
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра	
11	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе	ПР-7 Конспект	Вопросы экзамена 4,5,6,7,8,13,22,23 Тестирование

	современной школы	проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации		
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-13 Творческое задание	
12	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 13-21 Тестирование
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-7 Конспект	
13	Организация тренировочного процесса спортсменов на разных этапах подготовки с учетом здоровьесберегающих технологий	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных здоровьесберегающих технологий в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-13 Творческое задание	Вопросы экзамена 4,6,14,24,25,26, 27 Тестирование
15	Определение уровня здоровья	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение	УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 20,21 Тестирование

		<p>собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия</p>	<p>выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстоять собственные суждения и оценки.</p>		
			<p>Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстоять собственные суждения и оценки.</p>	УО-1 собеседование	
16	<p>Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья</p>	<p>ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте</p>	<p>Владет навыками реализации рациональных и эффективных здоровьесберегающих технологий в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте</p>	<p>ПР-13 Творческое задание</p>	<p>Вопросы экзамена 31-40 Тестирование</p>
17	<p>Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом возраста, пола и физического состояния</p>	<p>ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися</p>	<p>Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих</p>	УО-1 собеседование	<p>Вопросы экзамена 15 Тестирование</p>

		соответствующи х программ	программ	
			Владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПР-7 конспект

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 188 с. - ISBN 978-5-9765-2442-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149681>
2. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. - 4-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2021. - 263 с. - ISBN 978-5-9765-1142-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1844039>

3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599>

Дополнительная литература

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 223 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042604. - ISBN 978-5-16-015588-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1838747>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - ISBN 978-5-7638-4056-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818750> .
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
5. 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>

4. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: 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;

VIII. 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, экзаменам, 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, выделении 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.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте» необходима аудитория с видеопроектором, спортивный зал с магнитофоном или акустической системой и спортивный инвентарь (гимнастические коврики, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, спортивные конусы).

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории с мультимедийным оборудованием		
690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D743, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием Примечание: 30 мест	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 30) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP - HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт.	1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.
690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25)	1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC

<p>аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 25 мест</p>	<p>Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"" , Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт</p>	<p>"Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
Помещения для самостоятельной работы		
<p>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>	<p>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p>	<p>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</p>
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 25 мест</p> <p>В аудитории возможно проведение лабораторных занятий (использование в качестве компьютерного класса)</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"" , Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
<p>690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб.А 1002, помещение для самостоятельной работы Читальный зал естественных и технических наук с открытым доступом Научной библиотеки</p>	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 58 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C) Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS)</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18. ESET NOD32 Secure Enterprise. Контракт с ООО «Софтлайн Проекты» № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Дата окончания 01.03.2019. BLACKBOARD Learn. Сублицензионное соглашение BLACKBOARD с ООО «Отраслевые порталы» №2906/1 от 29.06.2012, постоянное (бессрочное) исключительное право на использование программного обеспечения. Заказ на покупку 032901.</p>

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1- Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
		УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
		УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
психолого-педагогический	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке
		ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
		ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической

		культуре и спорте
--	--	-------------------

Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
психолого-педагогический	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке
		ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
		ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте
1	Здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта» в системе профессионального образования	<p>УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации</p> <p>Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации</p> <p>УО-1 собеседование</p> <p>Вопросы экзамена 1,2 Тестирование</p>

			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	УО-1 собеседование	
2	Понятийный аппарат («технологии», «здоровьесберегающие технологии», «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «рекреация» «здоровье	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-4 круглый стол	Вопросы экзамена 10-13 Тестирование
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	УО-4 круглый стол	
3	Классификация здоровьесберегающих технологий .)	УК-1.2-Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой и спортом	УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 12-14 Тестирование
			Умеет выбрать наиболее подходящие здоровьесберегающие технологии физической культуры и спорта на основе системного подхода, оценить их преимущества и риски применения	УО-4 Дискуссия	

4	Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании	<p>УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки.</p> <p>Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия</p>	<p>Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.</p> <p>Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.</p>	<p>УО-4 Дискуссия</p> <p>ПР-13 Творческое задание</p>	<p>Вопросы экзамена 12-14</p> <p>Тестирование</p>
5	Здоровьесберегающие технологии в спорте	<p>ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	<p>Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p> <p>Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ</p>	<p>УО-3 – доклад</p> <p>ПР-13 Творческие задание</p>	<p>Вопросы экзамена 28, 29, 30</p> <p>Тестирование</p>

			программ		
7	Здоровьесберегающие технологии в рекреации	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-7 Конспект ПР-13 Творческое задание	Вопросы экзамена 16, 18, 23, 24, 28 Тестирование
8	Основные здоровьесберегающие требования к проведению комплексов общеразвивающих упражнений	ПК-1.1- Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-7 Конспект	Вопросы экзамена 18, 19 Тестирование
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ	ПР-13 Творческое задание	
9	Основные здоровьесберегающие требования к построению урока по физической культуре	ПК-1.1- Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет проектировать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту	ПР-7 Конспект	Вопросы экзамена 18, 19 Тестирование
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации	ПР-13 Творческое задание	

			образовательных программ		
10	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного образовательного учреждения	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра	Вопросы экзамена 3,4,5,30-35 Тестирование
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра	
11	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе современной школы	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	ПР-7 Конспект	Вопросы экзамена 4,5,6,7,8,13,22,23 Тестирование
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-13 Творческое задание	
12	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа	Знает проблемную ситуацию по здоровьесбережению в процессе	УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 13-21 Тестирование

		проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации		
			Умеет применять здоровьесберегающие средства и методы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-7 Конспект	
13	Организация тренировочного процесса спортсменов на разных этапах подготовки с учетом здоровьесберегающих технологий	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных здоровьесберегающих технологий в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-13 Творческое задание	Вопросы экзамена 4,6,14,24,25,26, 27 Тестирование
15	Определение уровня здоровья	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки. Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	УО-1 собеседование УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 20,21 Тестирование

16	Организация физкультурно-спортивной деятельности с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных здоровьесберегающих технологий в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-13 Творческое задание	Вопросы экзамена 31-40 Тестирование
17	Составление групповых, дифференцированных и индивидуальных фитнес программ с учетом возраста, пола и физического состояния	ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	УО-1 собеседование	Вопросы экзамена 15 Тестирование
			Владеет навыками применения здоровьесберегающих технологий физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПР-7 конспект	

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (индикаторов компетенций)

Код и наименование компетенции	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации, допуская незначительные ошибки	УК-1.1 Не в полном объеме способен выявить проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определить этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УК-1.1 Не обладает навыками выявлять проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определять этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
	УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	УК-1.2 Способен рассматривать различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски, допуская некоторые ошибки	УК-1.2 Не в полном объеме способен рассмотреть различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	УК-1.2 Не обладает навыком понимания различных вариантов решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
	УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	УК-1.3 Способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные	УК-1.3 Не в полной мере способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская	УК-1.3 Не способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные ошибки; не способен предлагать стратегию действий

		ошибки; способен предлагать стратегию действий и частично оценивать их практические последствия	незначительные ошибки; не в полной мере способен предлагать стратегию действий и оценивать их практические последствия	и оценивать их практические последствия
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1. Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного образования	ПК-1.1 Допускает ошибки в демонстрации знаний основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного образования	ПК-1.1 Не в полном объеме демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного образования	ПК-1.1 Не способен продемонстрировать знание основных моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного образования
	ПК-1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Допускает ошибки, когда разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Не в полном объеме может разрабатывать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Не способен разрабатывать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
	ПК-1.3. Реализует рациональные и	ПК-1.3. Допускает ошибки в	ПК-1.3. Не в полном объеме	ПК-1.3. Не способен к реализации

	эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте
--	---	---	--	--

Также, фонды оценочных средств включают в себя:

-оценочные средства для **текущей и промежуточной** аттестации + критерии их оценивания

Оценочные средства текущей аттестации

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.

Критерии оценки доклада, выполненных в форме презентаций:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	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
Представление	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
Оформление	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
Ответы на вопросы	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

Методическая практика

Методическая практика: составление конспекта и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол). Подготовительная часть занятия по спортивным играм состоит из 3 частей: упражнения в ходьбе и беге; ОРУ проходным способом; упражнения с мячами.

- а) Подготовка одного упражнения и проведение его
- б) Подготовка конспекта и проведение одной из частей подготовительной части занятия (упражнения в ходьбе и беге; ОРУ проходным способом; упражнения с мячами).
- в) Подготовка конспекта и проведение подготовительной части занятия в целом (всех 3 частей)

Примечания:

- оценивается правильность подбора упражнений (с учетом специфики спортивной игры);
- правильная последовательность, количество и дозировка, проводимых упражнений;
- правильность употребляемой терминологии и голос проводящего;
- правильность написания конспекта;
- правильное передвижение и выбор позиции проводящего во время, проведения подготовительной части;
 - работа с классом (методические указания, замечания, указание на ошибки).

Критерии оценки методической практики

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Конспект	Конспект не соответствует общепринятому стандарту	Скудная подборка упражнений, ошибки в записи упражнений	Упражнения подобраны и оформлены правильно, однако не раскрыты методические указания нет схем	Конспект подготовлен по общепринятым стандартам, соблюдены все методические особенности, правильная форма записи упражнений и терминология
Проведение Подготовительной части	Низкая моторная плотность, плохая организация занимающихся, нарушение в последовательности преподнесения учебного материала	Большие простои занимающихся, не исправление ошибок и несвоевременная подача методических указаний Не сочетание показа с рассказом при объяснении	Занятие построено методически правильно, однако недостаточная работа с занимающимися (методические указания)	Последовательное преподнесение учебного материала, грамотная речь, правильная терминология, своевременная подача методических указаний

Оценочные средства для промежуточной аттестации

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 заболевания и развитии сердечнососудистой системы.
18. Рассказать о методике профилактики заболевания 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. Требования к построению оздоровительного урока по физической культуре в школе.
23. Требования к построению комплекса ОРУ.
24. Требования к построению учебно-тренировочного занятия со спортсменами.
25. Как провести разминку в тренировочном занятии спортсменов (на примере одного вида спорта).
26. Какие упражнения необходимо включать в заключительную часть тренировочного занятия (на примере одного вида спорта).
27. Какие условия необходимо соблюсти для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат при проведении общей физической подготовки спортсменов.
28. Профилактика плоскостопия в режиме дня дошкольников и младших школьников.
29. Профилактические мероприятия по предупреждению искривления осанки у школьников.
30. Санитарно-гигиенические нормы к помещению для занятий физкультурой в дошкольном учреждении.
31. Оценка качества оздоровительной работы в дошкольных учреждениях
32. Предложить 5 упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета туловища.
33. Предложить 5 упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
34. Рассказать о мерах по профилактике заболеваний ОРВИ и ОРЗ в дошкольных учреждениях.
35. Рассказать о мерах по профилактике заболеваний зрения в режиме дня дошкольников.
36. Рассказать о мерах профилактики искривления осанки в режиме дня дошкольников.
37. Предложить 5 упражнений для развития сердечнососудистой системы.

38. Предложить 5 упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета туловища школьника.
39. Предложить 5 упражнений на развитие дыхательной системы.
40. Предложить 5 упражнений для снятия утомления мышц спины.

Критерии оценки студента на зачете по дисциплине «Нетрадиционные виды и формы физической культуры и спорта»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка за экзамене (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям у студента
86-100	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
76-85	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «зачтено» /хорошо выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
75-61	«зачтено» / «удовлетворительно»	Оценка «зачтено» /удовлетворительно выставляется студенту, если

менее 61

*«не зачтено» /
«неудовлетворительно»*

он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы. Оценка «не зачтено» /неудовлетворительно выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных соответствующей дисциплине нетрадиционные формы и виды физической культуры и спорта.

Оценочные средства для текущей аттестации Фонд тестовых заданий

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

В) 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

Тесты по курсу Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте

Вариант № 2.

1. В физкультминутку включают 1-2 упражнения.

А) Да Б) Нет

2. Здоровьесберегающие технологии это:

А) компонент физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бы-

товой 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. 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. 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

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 здоровьесбережения 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 здоровьесбережения 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. 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

**Для получения экзамена необходимо набрать не менее 19 правильных
ответов (61 %)**