МДК 01.03. **Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков-4ч.**

Тема: МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

 В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Пульсометрия физкультурного занятия в ДОУ № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_ Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ лет

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Физиологическая кривая определяется

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Структура занятий | Время | Пульс исходный: |
| абсолют |
| PS2 | Вводная часть |  |  |  |
| PS3 | Общеразвив. упражнения |  |  |  |
| PS4 | Основные движения |  |  |  |
| PS5 | Игра |  |  |  |
| PS6 | Заключительная часть |  |  |  |

 Показатели ЧСС за 10 сек. Показ за 1мин

Длительность занятия: \_\_\_\_\_ минут.

**Физиологическая нагрузка занятия:**

 Показатели ЧСС за 10 сек.

 ( PS2 + PS3 + PS4 + PS5 + PS6) х 6 ( + + + + ) х 6

 5 5

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

**Задание:**

1. **Заполнить таблицу. (Читай лекцию МДК 01.02.)**
2. **Нарисовать по своим данным кривую пульсометрии.**
3. **Данные пульса брать из источников**
4. **1- 8 номер по списку, делают на урок обучения, 8-16. Урок закрепления, 17-23 урок совершенствования. Вы понимаете, что уроки имеют разные двигательные задачи, поэтому и показатели пульса будут отличаться.**

**Итоговую работу сдать до 08.05.2020**

**( попрошу на файле подписывать название задания и свою фамилию)**