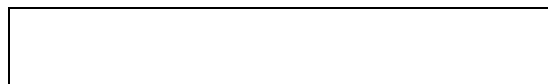




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ «СПК»



«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.05
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.04 Дошкольное образование
(углубленная подготовка)**

Сыктывкар, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности/профессии
44.02.04	Специальное дошкольное образование

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки/
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

*[наименование специальности/профессии, уровень подготовки
в соответствии с ФГОС]*

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Гаштур Светлана Алексеевна	высшая	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

20

[число]

мая

[месяц]

[дата представления на экспертизу]

2024

[год]

Рекомендована

ПЦК предметно-цикловой комиссией преподавателей
физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 10 от «10» июня 2024 г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 4 от «10 » 2024 г.

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

44.02.01

[код]

Дошкольное образование

[наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.01

[код]

Дошкольное образование

[наименование специальности полностью]

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов в том числе
 максимальной учебной нагрузки обучающегося часов, в том числе
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов,
 самостоятельной работы обучающегося часов;

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
Раздел 1.	Теоретический	10		ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Тема 1.1.	Основы здорового образа жизни	2	2	
Лекции	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; трудоспособность.			
2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни.			
3	Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.			
Тема 1.2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	2	
Лекции	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); профессиограмма специалиста; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.			
2	Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально			

	значимых двигательных навыков, устойчивости к профзаболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств			
3	Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.			
Тема 1.3.		Физические способности человека и их развитие	2	2
Лекции	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: физические способности (качества); коррекция телосложения и функциональной подготовленности; акцентирование и комплексное развитие физических качеств.			
2	Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.			
Тема 1.4.		Спорт в физическом воспитании студентов	2	2
Лекции	Спорт в физическом воспитании студентов			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Спорт в физическом воспитании студентов			
Тема 1.5.		Основы физической и спортивной тренировки	2	2
Лекции	Общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и встраивание. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				
1	Основные понятия: общая и специальная физ. подготовка, спортивная тренировка; спортивная форма, двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их объём и интенсивность; разминка и встраивание.			
2	Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.			
Тема 1.6.		Основы массажа	1	2
Лекции	Основы массажа			ОК 1 ОК4 ОК 5 ОК 8 ОК 9 ОК11
Содержание учебного материала:				

1	Основы массажа				
Раздел 2.		Практический	190		ОК 1
2.1		Легкая атлетика	46		ОК 2
Тема 2.1.1.	Бег 100 м.		15	2	ОК 3
Содержание учебного материала					ОК 4
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).				ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики				
Тема 2.1.2.	Бег на средние дистанции. Кросс		18	2	
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 2000 м – дев. 3000 м. юноши(контрольное упражнение).				ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены легкоатлета				
Тема 2.1.3.	Эстафетный бег		2		
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x100 м (контрольное упражнение)				ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов легкой атлетики				
Тема 2.1.4.	Прыжок в высоту с разбега		4	2	
Содержание учебного материала					
Семинарские (практические) занятия	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»				ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Правила соревнований по легкой атлетике.				

Тема2. 1.5.	Прыжок в длину с места.	6	2	
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Прыжок в длину с места.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов				
2.2.	Гимнастика	12		ОК 1
Тема2.2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Танцевальные движения	6		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).		2	
Самостоятельная работа студентов	Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов.			
Тема 2.2.2	Акробатические упражнения	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 45. Комбинация по акробатике.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Самостоятельная работа студентов	Составление комбинаций из изученных элементов.			
2.3.	Волейбол	38		ОК 1
Тема 2.3.1	Техника игры в нападении	10		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки.		3	

	4. Нападающий удар . 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение).			OK 10
Самостоятельная работа студентов	Волейбол в системе физического воспитания			
Тема 2.3.2	Техника игры в защите	10		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).			OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 6 OK 7 OK 8 OK 9 OK 10
Самостоятельная работа студентов	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.			
Тема 2.3.3	Учебная игра	18		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре			OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 6 OK 7 OK 8 OK 9 OK 10
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.			
4	Баскетбол	24		OK 1
Тема 2.4.1	Техника игры в нападении	12		OK 2
Содержание учебного материала				OK 3
Семинарские (практические) занятия	1. Стойки и перемещения.		2	OK 4
	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2	OK 5
	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		2	OK 6 OK 7 OK 8 OK 9 OK 10
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.		2	
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).		3	
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)		3	
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).		3	
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3	

	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Баскетбол в системе физического воспитания.		2	
Тема 2.4.2	Техника игры в защите.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.		2	
	3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение).		3	
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.		2	
Тема 2.4.3	Учебная игра.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	Совершенствование ранее изученных элементов в игре.		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
Самостоятельная работа студентов	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.		3	
2.5	Лыжная подготовка	28		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Содержание учебного материала				
Тема 2.5.1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	2		
Семинарские (практические) занятия	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Самостоятельная работа студентов	Лыжный спорт в системе физического воспитания.			
Тема 2.5.2	Попеременный двухшажный ход.	4		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Скользящие шаги.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	
	3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе.		2	
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная работа студентов	Классификация видов лыжного спорта.		2	
Тема 2.5.3	Одновременные ходы	4	2	
Содержание учебного материала				

Семинарские (практические) занятия	1. Одновременный бесшажный ход.			ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	2. Одновременный одношажный ход.			
	3. Одновременный двухшажный ход.			
Самостоятельная работа студентов	Места занятий для лыжной подготовки.			
Тема 2.5.4	Коньковый ход	2		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением.		2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыж к занятиям.		2	
Тема 2.5.5.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	8		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха.		3	
	3 Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение.			
	4 Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».			
Самостоятельная работа студентов	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой.		2	
Тема 2.5.6.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	6		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Прохождение дистанции 3 км.		3	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10
	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
2.6	Подвижные игры и эстафеты	30		ОК 1
Тема 2.6.1.	Пионербол	6		ОК 2
Содержание учебного материала				ОК 3
Семинарские (практические) занятия	1. Пионербол с одним мячом.		2	ОК 4
	2. Пионербол с двумя мячами.		3	ОК 6
Самостоятельная работа студентов	Применение подвижных игр в физическом воспитании.		2	ОК 7 ОК 8 ОК 10

Тема 2.6.2	Подвижные игры в помещении	12		
Содержание учебного материала				
Семинарские (практические) занятия	1. Игры на внимание.		2	ОК 1
	2. Игры на развитие физических качеств.		2	ОК 2
	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	ОК 3
	4. Подготовка и проведение игры .(КУ)			ОК 4
Самостоятельная работа студентов	Подготовка и проведение игры.		3	ОК 5 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ПК1.1 ПК 1.3 ПК3.2
Тема 2.7.1.	Зачет	12		
	ВСЕГО	190		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

Спортивный зал Лыжная база

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Г
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
	Маты гимнастические	Г
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К

	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Г
	Стойки для прыжков в высоту	Г
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций ,групповые дискуссии , мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие,2017	2021	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2017	2021	

Ресурсы Интернет

Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	
--	--	--