

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора
ГБПОУ «ПГК»
№ 417-03 от 22.04.2024**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГЦ.04 Физическая культура»

«

44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

Самара, 2024

СОГЛАСОВАНО

Предметно-методическая комиссия
психолого-педагогических дисциплин

Председатель ПЦМК

А.О. Короткова

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего образования по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям).

Содержание программы отражает современные тенденции в развитии отрасли с учетом потребностей работодателей, в том числе через анализ требований профессионального стандарта «23962 Мастер производственного обучения».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. 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 профессии/специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	194
в т.ч. в форме практической подготовки	190
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	190
<i>Самостоятельная работа¹</i>	-
Промежуточная аттестация	

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		34	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание	2	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.		
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров		
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
Тема 5. Метание мяча	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.		
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		

Тема 7. Эстафетный бег	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах		
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 7. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время		
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр		
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		20	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите		
Тема 11. Передачи мяча	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 10. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.		
Тема 12. Ведения мяча	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.		
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине		

действия	площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.		
Раздел 3. Лыжная подготовка		10	
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.		
Тема 16. Классические хода	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.		
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 16. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения		
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.		
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени		
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		
Тема 21.	Содержание	4	ОК 08

Современные оздоровительные виды гимнастики	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
Тема 22. Акробатика	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.		
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов		
Раздел 5. Лёгкая атлетика		20	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.		
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости		
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м		
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.		
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении		
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров		
Раздел 6. Гимнастика		24	

Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений		
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.		
Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.		
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.		
Раздел 7. Лыжная подготовка		10	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.		
Тема 35.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		

Одновременные ходы	Практическое занятие 39. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.		
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 41. Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».		
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		24	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.		
Тема 39. Прием и передача мяча.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 43. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		
Тема 40. Подача мяча	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
Тема 42.	Содержание	4	ОК 08

Двухсторонняя игра.	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.		
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».		
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.		
Раздел 9. Легкая атлетика		14	
Тема 44. Бег на короткие дистанции.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.		
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.		
Тема 46. Челночный бег	Содержание	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».		
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а		
Раздел 10. Гимнастика		24	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.		
Тема 48. Оздоровительная	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на		

гимнастика	профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия		
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.		
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.		
Тема 51. Степ аэробика	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.		
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.		
Промежуточная аттестация		4	
Всего:		194	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>., свободный.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://www.olympic.ru/>., свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</i>		
<p>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.</p>	<p>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;</p>	<p>тестирование.</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</i>		
<p>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.</p>	<p>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 деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>