

Приложение 2.4  
к программе подготовки специалистов среднего  
звена по специальности  
44.02.03 Педагогика дополнительного образования

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
код наименование

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	172 часа
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Обязательная учебная нагрузка (всего)	170 часов

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Москва, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № СТП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## ***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»

## Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ 04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 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; п 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

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в т.ч. в форме практической подготовки	164
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	164
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	6

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>2</b>	
Тема 1. Средства физической культуры	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		ОК-8
	Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья воспитателя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2/2	
<b>Раздел 2. Практический</b>		<b>0/170</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>0/50</b>	
Тема 2.1. Бег	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/14</b>	ОК-8
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4* 100 м, 4* 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/14</b>	
	1. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400		
	3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/14</b>	ОК-8
	1. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/14</b>	
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)		
Тема 2.3	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/10</b>	ОК-8

Прыжок в длину с места и с разбега	1.	Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>10</b>	
	Совершенствование бега по пересеченной местности, бега в гору и под уклон. Бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)			
Тема 2.4 Метание гранаты, метание мяча	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/12</b>	ОК-8
	1.	Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. 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		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>12</b>	
	Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.			
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				
<b>Раздел 3. Гимнастика ППФП</b>			<b>0/38</b>	
Тема 3.1 Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/4</b>	ОК-8
	1.	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>4</b>	
Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения..				
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения ППФП	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>0/10</b>	ОК-8
	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, без предметов и с предметами.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>		<b>10</b>	

	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений без предметов и с предметами.		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий		
	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		
Тема 3.3 Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
1.	Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.		
Тема 3.4 Атлетическая ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/10</b>	ОК-8
1.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>10</b>	
	Умение составлять и выполнять с группой композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		
Тема 3.5 Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/6</b>	ОК-8
1.	Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>6</b>	
	Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>0/34</b>	
Тема 4.1 Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/14</b>	ОК-8
1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и		

	др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>14</b>	
	Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
Тема 4.2 Способы подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/12</b>	ОК-8
	1. Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей		
Тема 4.3 Способы торможения	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
	1. Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
Тема 4.4 Способы поворотов в движении	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/4</b>	ОК-8
	1. Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>0/48</b>	
Тема 5.1 Техника игры. Нападение	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
	1. Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары		

	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		
Тема 5.2 Техника игры. Нападение	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
	1. Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
	Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование		
Тема 5.3 Элементы тактики	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/8</b>	ОК-8
	1. Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>8</b>	
	Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям		
Тема 5.4 Техника защиты	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/6</b>	ОК-8
	1. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>6</b>	
	Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.		
Тема 5.5 Учебная игра	<b>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>0/12</b>	ОК-8
	1. Тренировка и двусторонняя игра		
	<b>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование двусторонней игры		
	<b>Дифференцированный зачет в 4м, 6м, 8м семестрах</b>	<b>6</b>	
<b>Итого</b>		<b>2/172</b>	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности:

Универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

### **Универсальный спортивный зал:**

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

оборудованные открытые спортивные площадки

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

### **а. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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.

#### **с. Основные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

3. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Истомина, В. В. Методика формирования общих компетенций по профессиям и специальностям среднего профессионального образования : учебно-методическое пособие / В. В. Истомина. — Челябинск: Челябинский институт развития профессионального

образования, 2020. — 96 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/120659.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 158 с. — ISBN 978-5-4488-0985-9, 978-5-4497-0846-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/102250>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

#### **i. Дополнительные источники**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 22.09.2023). — Текст: электронный.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. 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> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменева. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html> (дата обращения: 22.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

