

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования **44.02.03 Педагогика дополнительного образования** и Примерной образовательной программы среднего профессионального образования

Организация-разработчик: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ 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 специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

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	144
в т.ч. в форме практической подготовки	136
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	136
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация	

2.2. 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.		
	2. Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	3	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала	3	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	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.	3	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной	2	

	ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.		
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		14	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 9. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после	4	

	ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 13. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	
Раздел 3. Лыжная подготовка		10	
Тема 15. Строевые упражнения с лыжами	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 14. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
Тема 16. Классические хода	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 15. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода	2	
Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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	2	
Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по	1	

	лыжным гонкам в группе на дистанцию 2 -5км		
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Раздел 4. Гимнастика		12	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	2	
	Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 22. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки	4	
Тема 22. Акробатика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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.	3	
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6 -8 элементов	1	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		16	
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 24. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	

	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Тема 25. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 27. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	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	6	
Раздел 6. Гимнастика		24	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 32. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками	2	
	Практическое занятие 33. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	

Тема 30. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ - аэробики.	4	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	4	
Раздел 7. Лыжная подготовка		10	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 35. Одновременные ходы	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 36. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 40. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и	2	

	переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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»	4	
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)			
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 42. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке	2	
Тема 39. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 40. Подача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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).	2	
Тема 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра	2	

	по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).		
Тема 42. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
Раздел 9. Легкая атлетика		8	
Тема 44. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	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.	2	
Тема 46. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	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»,	3	

	«От щита в поле», «Мяч через сетку».		
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
Раздел 10. Гимнастика		14	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	2	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	
Промежуточная аттестация			
Всего		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал.

Оборудование и технические средства обучения. Беговая дорожка Sole TT8 -1 шт., подтягивание/брусья/поднятие ног -1 шт., скамья для жима – 2 шт, эллиптический тренажер Sole E95-1 шт., вертикальный велотренажер Sole LCB-1 шт., тренажер для разгибания ног- 1 шт., тренажер на сгибание ног-1 шт., спортивный гриф – 1шт., резинки для тяги - 4 шт., тяга к поясу Хаммер-1 шт., блины для штанги 5 кг. - 4 шт., блины для штанги 10кг. -1 шт., блины для штанги 15кг. -1 шт., гиря – 2 шт., гантели-14шт., канат – 1 шт., мяч ball – 2 шт., мат-4 шт., бодибар- 9 шт., мяч-2 шт., медбол – 2 шт., конусы-3 шт., скакалка – 10шт., обруч- 10 шт.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы.

Оборудование и технические средства обучения: Столы для обучающихся, стулья. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС: ноутбуки с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС

3.2. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

– Лицензионное ПО Microsoft Windows: Windows Professional 10 Russian Upgrade OLV NL Each AcademicEdition Additional Product (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ No Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно)

– Лицензионное ПО Microsoft Office: Office Professional Plus 2019 Russian OLV NL Each AcademicEdition (АКТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПРАВ No Tr095234 от 23.09.2020, срок действия – Бессрочно)

– Лицензионное ПО IBIK Aster: Электронная лицензия Pro-2 для Windows 7/8/10

– Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения «InStudy» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «№ 2017611267, Срок действия – бессрочно.)

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145709.html>

Дополнительные источники:

1. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

Современные профессиональные базы данных и библиотечные фонды

– Электронно-библиотечная система АСУ IPRsmart (Лицензионный договор №12 332/24П от «18» декабря 2024 года, срок действия до 18.12.2027 г.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">– 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.
<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">– 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.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.