

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04. Физическая культура

Код и наименование специальности 44.02.01 Дошкольное образование
по программе углубленной подготовки

входящей в состав УГС 44.00.00 Образование и педагогические науки

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

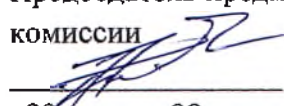
2024 г.

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией
социально-гуманитарных и
профессиональных дисциплин по
юридическим и экономическим
специальностям

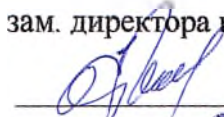
Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии

 Гаджимурадова Э.Э.
29 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе

 Шалова Е.Н.

30



Рабочая программа учебной дисциплины «СГ. 04. Физическая культура»
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 N 743 (ред. от 03.07.2024), зарегистрир. в Минюсте России 22.09.2022 N 70195).

Организация разработчик: Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

Разработчики:

- Аминов Ибрагим Абумуслимович, преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

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 СГ.00 Социально-гуманитарный цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 0

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 ЛР 7 ЛР 9	<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"> – 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	174
в т.ч. в форме практической подготовки	168
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	168
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	

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 и личностных результатов ⁵⁰ , формирование которых способствует элементу программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Лёгкая атлетика		44/20	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Теоретическое обучение	2	
	1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	3. Средства профилактики перенапряжения, стресса		
	Самостоятельная работа. Зоны риска физического здоровья педагога.	4	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4/2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Теоретическое обучение	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	2	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	6/1	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Теоретическое обучение	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	1	
	Самостоятельная работа. Бег на короткие дистанции	4	
Тема 4. Прыжки в	Содержание учебного материала	2	ОК 08;
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

длину с разбега	Практическое занятие 3. Отработка техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	ЛР 7; ЛР 9
Тема 5. Метание мяча ²	Содержание учебного материала	3/1	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Теоретическое обучение	3	
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	
	Практическое занятие 4. 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. Метание мяча	1	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 6. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)		19/12	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Теоретическое обучение	3	
	Самостоятельная работа. Передвижение в нападении и в защите.	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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 и лабораторных занятий	2	
	Теоретическое обучение	3	
	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	ЛР 7; ЛР 9
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники броска в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
	Теоретическое обучение	3	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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.	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Практическое занятие 17. Техника передвижения, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Техника торможения	2	
Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание учебного материала	2	ОК 08;
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ЛР 7; ЛР 9
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 3-5км.	1	
	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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 20. ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	Практическое занятие 21. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Комплексы гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Тема 21. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 23. Акробатические упражнения. 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	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

дистанции	Практическое занятие 25. Бег 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 и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	ЛР 7; ЛР 9
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	1	
Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующие овладению техникой прыжка в длину с разбега.	2	
Тема 26. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 29. Упражнения для обучения технике 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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 30. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Октябрюта», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробьишки», «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; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений	4	
Тема 29.	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

Стрейтчинг	Практическое занятие 32. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	Практическое занятие 33. Упражнения развитие гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
Тема 30. Комплекс	Содержание учебного материала	4	ОК 08;
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
упражнений на развитие силой выносливости	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	ЛР 7; ЛР 9
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 35. Выполнение комплекса упражнений на координацию. Подбор упражнений для на развитие координации движений для детей дошкольного возраста.	4	
Тема 32. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 36. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
Тема 33. Фитнес	Содержание учебного материала	6	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 37. Фитнес аэробика. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	6	
Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)		14	
Тема 34. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 42. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 35. Прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 43. Упражнения для изучения и 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 36. Поддача мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	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).	4	
Тема 37. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	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).	4	
Тема 38. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 46. Двух сторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 39. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2	ОК 08;
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	ЛР 7; ЛР 9
	Практическое занятие 47. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1	
	Практическое занятие 48. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1	
Раздел 8. Легкая атлетика		10	
Тема 40. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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 41. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	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, выбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.	2	
	Содержание учебного материала	4	ОК 08;

Тема 42. Челночный бег	В том числе практических и лабораторных занятий	4	ЛР 7; ЛР 9
	Практическое занятие 51. 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: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
	Самостоятельная работа. Проведение подвижной игры с элементами л/а	-	
	Раздел 9. Гимнастика	30	
Тема 43. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (периастры). Выполнение упражнений на осанку.	4	
	Самостоятельная работа.	-	
Тема 44. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	4	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	-	
Тема 45. Базовая аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 46. Танцевальная аэробика.	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	-	
	Содержание учебного материала	4	

Тема 47. Степ аэробика	В том числе практических и лабораторных занятий	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
	Самостоятельная работа. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	-	
Тема 48. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 08; ЛР 7; ЛР 9
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие двигательных качеств.	4	
	Самостоятельная работа. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие двигательных качеств.	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Универсального спортивного зала, открытого стадиона 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.

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 издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. 1.

3.2.2. Основные электронные издания

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 (дата обращения: 19.11.2022).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2022).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан. видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2022).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2022).
5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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 педагога – 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.	– 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 педагога – характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; – значимость физической культуры в профессиональной деятельности – знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; - использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. - оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; - оценка самостоятельного; - проведения обучающимися подвижных игр и комплексов с решением задач по развитию физических качеств; - оценка техники выполнения двигательных действий; - оценка техники выполнения базовых элементов спортивных игр; - оценка составленного

	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - 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 «Педагог». 	<p>комплекса упражнений по профилактике переутомления и сохранение работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет.
--	---	---