

**Учреждение профессионального образования
«Колледж Казанского инновационного университета»
Чистопольский филиал**

УТВЕРЖДЕНА
в составе Основной
образовательной программы –
программы подготовки специалистов среднего звена
протокол № 6 от 28 августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины
СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

44.02.01 Дошкольное образование
(на базе основного общего образования)

Срок получения СПО по ППССЗ – 3 г.10 мес.

Форма обучения - очная

Присваиваемая квалификация
воспитатель детей дошкольного возраста

Чистополь 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС и основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГЦ. 04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью СГЦ. Социально-гуманитарный цикл основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 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 04, ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - 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.	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; - 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
Обязательная учебная нагрузка (всего)	142
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практическое обучение	140
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	2

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2	
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.		
	Средства профилактики перенапряжения, стресса		
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	4	
	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.	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 04, ОК 08
	В том числе, практических 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. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 18. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1	
	Практическое занятие 19. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	1	
Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 20. Физические упражнения	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических 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. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	
Содержание учебного материала	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08

подготовка	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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		26	
Тема 28. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 31. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	
Тема 29. Стрейтчинг	Содержание учебного материала	4	ОК 04, 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	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	4	

развитие силой выносливости	Практическое занятие 34. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4	
Тема 31. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие 37. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	6	
Раздел 7. Лыжная подготовка		10	
Тема 34. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	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.	2	
Тема 37. Подвижные игры и эстафеты на	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	4	

лыжах.	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)		16	
Тема 38. Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 41. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 42. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 46. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	
Тема 43. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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 04, ОК 08
	В том числе, практических 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 45. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических 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, 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 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	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», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	
	Практическое занятие 52. Проведение подвижной игры с элементами л/а	1	
Раздел 10. Гимнастика		28	
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	4	
Тема 49. Базовая	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08

аэробика	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	4	
Тема 51. Степ аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	4	
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивный инвентарь, тренажеры

Помещение для самостоятельной работы, в котором установлены: специализированная учебная мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду колледжа КИУ.

Обязательные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название	Ссылка в интернет	Описание
edu.ieml.ru	https://edu.ieml.ru	Информационная справочная система и база данных образовательных ресурсов КИУ
ИНФРА-М	http://znanium.com/catalog/	Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М»
Электронная информационно-образовательная среда колледжа КИУ	idp.ieml.ru	Информационная среда, в которой размещается информация для студентов по дисциплинам, а также инструкции по их освоению

4.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>
2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — Текст : электронный. URL: <https://book.ru/book/952994>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

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 воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной 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.