МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Хасавюрт, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.11.2022 № 968

Организация –разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва «Триумф».

Разработчик:

Болатов Азамат Калсынович, преподаватель ФК

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

# РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

# Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК | Умения | Знания |
| ОК 04  ОК 06  ОК 08 | * использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * − владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; * пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности * готовность к выполнению нормативов Всероссийского | * 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |  |

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими выбранным видам деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды деятельности | Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности |
| 1 | 2 |
| организация и проведение  физкультурно- спортивной работы | ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.  ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.  ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.  ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.  ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.  ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга. |
| методическое обеспечение организации  физкультурной и спортивной  деятельности | ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.  ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.  ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.  ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта. |
| преподавание по дополнительным  общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (по выбору) | ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.  ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.  ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.  ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.  ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на |

|  |  |
| --- | --- |
|  | обучение по дополнительным общеразвивающим программам. |
| преподавание  физической культуры по основным общеобразовательны м программам (по выбору) | ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.  ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре. ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".  ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.  ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры. |
| организация и | ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и |
| проведение | анализировать занятия с населением различных возрастных |
| физкультурно- | групп. |
| оздоровительных | ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных |
| занятий, занятий по | групп. |
| фитнес- | ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, |
| программам, по | физическим состоянием и воздействием нагрузок на |
| виду спорта с | занимающихся в процессе проведения занятий. |
| населением | ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по |
| различных | вопросам организации занятий и физических нагрузок. |
| возрастных групп | ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, |
| (по выбору) | обеспечивающую проведение занятий. |
|  | ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания |
|  | населению фитнес-услуг по индивидуальным программам. |

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих личностных результатов (ЛР):

ЛР 13. Демонстрировать готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявлять сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявлять гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 17. Проявлять ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 20. Признавать ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный.

ЛР 21. Демонстрировать готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 176 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 166 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 166 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Промежуточная аттестация** | дифзачёт |

# Тематический план и содержание учебной дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч.**  **/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.** | **Коды компетенций, формированию**  **которых**  **способствует элемент программы** |
| **1** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | | **10** |  |
| **Тема № 1.** Роль физической культуры в развитии  человека. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 06, 08 |
| 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |
| **Тема № 2**  Физическая культура и профессиональная деятельность. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 06, 08 |
| 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность |
| 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья  для специальности. |
| 3. Средства и методы физического воспитания для профилактики  профессиональных заболеваний. |
| 4. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья в  профессиональной деятельности. |
| 5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах  оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. |
| **Тема № 3.**  Профессионально- прикладная  физическая  подготовка. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 06, 08 |
| 1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и  спорта к выполнению трудовых функций. |
| 2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема № 4.**  Всероссийский физкультурно- спортивный  комплекс «Готов к  труду и обороне» | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08 |
| 1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО. |
| **Раздел 2 . Физическое совершенствование** | | **166** |  |
| **Тема № 1.**  Гимнастика | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 08  ПК 3.3  ПК 3.2. |
| 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой |  |
| 2.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). |
| 3.Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,  упражнения у гимнастической стенки и др). |
| 4.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |
| 5. Развитие физических способностей средствами гимнастики. |
| **В том числе практических занятий** | **28** |
| **Практическое занятие 1.** Развитие физических способностей средствами  гимнастики. | 10 |
| **Практическое занятие 2.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | 10 |
| **Практическое занятие 3.** Освоение комплексов упражнений вводной и  производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 6 |
| **Практическое занятие 4.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том  числе динамики его изменения. | 2 |
| **Тема № 2.** Лёгкая  атлетика | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 08  ПК 3.2. |
| 1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег, спортивная ходьба, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами:  «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты,  толкание ядра. |  |  |
| 3. Профессионально-прикладная направленность средств лёгкой атлетики. |
| **В том числе практических занятий** | **28** |
| **Практическое занятие 5.** Развитие физических способностей, в том числе  профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики. | 12 |
| **Практическое занятие 6.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | 14 |
| **Практическое занятие 7.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в  том числе динамики его изменения. | 2 |
| **Тема № 3.**  Спортивные игры | **Содержание учебного материала** | **42** | ОК 04, 08  ПК 3.2. |
| 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. |  |
| 2.**Баскетбол*.*** Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча с различных расстояний по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам. Игра  по правилам**.** |
| 3.**Волейбол.** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные  действия игроков. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | волейбола. Игра по правилам. |  |  |
| 4. Развитие физических способностей средствами спортивных игр. |
| 5.Профессионально-прикладная направленность средств спортивных игр. |
| **В том числе практических занятий** | **42** |
| **Практическое занятие 8.** Развитие физических способностей, в том числе  профессионально-прикладных средствами спортивных игр. | **20** |
| **Практическое занятие 9.** Освоение техники выполнения двигательных действий. | **20** |
| **Практическое занятие 10.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий  спортивными играми и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | **2** |
| **Тема № 4.** Туризм | **Содержание учебного материала** | **28** | ОК 04, 08  ПК 3.2. |
| 1. Основные правила безопасности и поведения на занятиях туризмом. |  |
| 2. Задачи туризма и основные виды туристической подготовки |
| 3. Упражнения для освоения способов туризма |
| 4. Развитие физических способностей и личностных качеств средствами туризма |
| 5. Профессионально-прикладная направленность средств туризма |
| **В том числе практических занятий** | **28** |
| **Практическое занятие 11.** Развитие физических способностей, в том числе  профессионально-прикладных средствами туризма. | 12 |
| **Практическое занятие 12.** Освоение техники выполнения туристических  навыков. | 14 |
| **Практическое занятие 13.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий  туризмом и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |
| **Тема № 5 .** Новые виды  физкультурно- | **Содержание учебного материала** | **26** | ОК 08  ПК 3.2. |
| 1. Техника безопасности на занятиях новыми видами физкультурно-спортивной  деятельности |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| спортивной деятельности (виды  физкультурно- спортивной  деятельности определяются образовательной организацией самостоятельно с учётом условий, материально- технического  оснащения) | 2. Упражнения новых видов физкультурно-спортивной деятельности,  направленные на повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально-прикладных. |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **26** |
| **Практическое занятие 14.** .Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами новых видов физкультурно-  спортивной деятельности. | 12 |
| **Практическое занятие 15.** Освоение техники выполнения упражнений новых  видов физкультурно-спортивной деятельности. | 12 |
| **Практическое занятие 16.** Осуществление самоконтроля в процессе занятий физической культурой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения. | 2 |
| **Тема № 6.** Упражнения современных  оздоровительных систем  физического воспитания | **Содержание учебного материала** | **14** | ОК 08  ПК 3.2. |
| **1.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и  производственной деятельностью. | - |
| **В том числе практических занятий** | **14** |
| **Практическое занятие 17.** Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, в том числе профессионально- прикладных, поддержание работоспособности, профилактика предупреждения  заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | 14 |
| **Промежуточная аттестация** | | Диф.зачет |  |
| **Всего:** | | ***176*** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1. 1 примерной основной образовательной программы по специальности.

# 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.

# Основные печатные издания

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с.

# Основные электронные издания

1. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:https://book.ru/book/940094 — Текст : электронный.
2. Конеева Е.В., Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
3. Муллер А.Б., Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный

# Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва:

Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-02309-1.

1. 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 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROF образование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006 — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683. – Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр

«Академия», 2013. – 528 с.

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 – Режим доступа: по подписке.

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |
| * 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; * знает правила оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | * Экспертное наблюдение и   регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико- практических и учебно-  тренировочных занятий; индивидуальной физкультурно- спортивной  деятельности студента.   * Тестирование * Устный опрос. |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * использовать физкультурно-   оздоровительную деятельность для  укрепления здоровья,  достижения жизненных и профессиональных целей; для подготовки к сдаче нормативов (тестов) Всероссийского комплекса ГТО; для решения задач общей физической подготовки;   * применять рациональные приемы   двигательных функций в профессиональной  деятельности;   * пользоваться   средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной 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;   * оценка техники выполнения   двигательных  действий (проводится в ходе занятий),   * Оценка уровня физической подготовленности (выполнение нормативов общей физической подготовки, тестирования   физических качеств). |