

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелина Галина Аркадьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2026 16:07:28
Уникальный программный ключ:
5c709ec29d379caf8f472be79cc89b1ce4e48f55

Приложение 3.4
к ООП по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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 часов
Объем образовательной программы	170
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	158
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	152
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч
1	2	3
1 семестр		32
Раздел 1. Лёгкая атлетика		32
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание	6
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	2
	Зоны риска физического здоровья воспитателя.	2
	Средства профилактики перенапряжения, стресса	2
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	4
	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	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 2. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	4
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2
	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	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	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.	2
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 5. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	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	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	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	4
Тема 9. Подвижные	Содержание	4

игры с элементами лёгкой атлетики	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
Дифференцированный зачет		2
2 семестр		34
Раздел 2. Лыжная подготовка		16
Тема 10. Строевые упражнения с лыжами	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 9. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	4
Тема 11. Классические хода	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 10. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2
Тема 12. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 11. 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 13. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2
Тема 14. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 13. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2
	Практическое занятие 14. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2
Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол.)		16
Тема 15. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 15. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2
Тема 16. Передачи мяча	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 16. 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 17. Ведения мяча	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой	4

	с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	
Тема 18. Бросок в корзину	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 18. 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 19. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 19. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4
Дифференцированный зачет		2
3 семестр		28
Раздел 4. Гимнастика		12
Тема 20. Физические упражнения	Содержание	4
	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	4
	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	4
	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.	2
	Практическое занятие 24. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2
Раздел 5. Лёгкая атлетика		14
Тема 23. Бег на короткие дистанции	Содержание	2
	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	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 26. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2
	Практическое занятие 27. Кросс по пересеченной местности 2000м	2

Тема 25. Прыжки в длину.	Содержание	2
	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	2
	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	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	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	4
Дифференцированный зачет		2
4 семестр		34
Раздел 6. Лыжная подготовка		10
Тема 28. Попеременный двухшажный ход	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 31. 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 29. Одновременные ходы	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 32. 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 30. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 33. 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 31. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 34. 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 7. Гимнастика		20
Тема 32. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 35. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных	4

	заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	
Тема 33. Стрейтчинг	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 36. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2
	Практическое занятие 37. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2
Тема 34. Комплекс упражнений на развитие силы выносливости	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 38. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	4
Тема 35. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 39. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста.	4
Тема 36. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 40. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2
Тема 37. Фитнес аэробика	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 41. Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2
Дифференцированный зачет		2
5 семестр		22
Раздел 9. Легкая атлетика		8
Тема 38. Бег на короткие дистанции.	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 42. 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 39. Бег на длинные дистанции	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 43. 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 40. Челночный бег	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 44. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях	2

	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».	
	Практическое занятие 45. Проведение подвижной игры с элементами л/а	2
Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)		10
Тема 41. Техника передвижения волейболиста.	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 46. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2
Тема 42. Прием и передача мяча.	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 47. 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 43. Поддача мяча	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 48. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2
Тема 44. Техника игры в волейбол	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 49. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2
Тема 45. Двухсторонняя игра.	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 50. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2
Тема 46. Подвижные игры с элементами волейбола.	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 51. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1
	Практическое занятие 52. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1
Дифференцированный зачет		2
6 семестр		20
Раздел 10. Гимнастика		18
Тема 47. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 53. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиподастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4
Тема 48. Оздоровительная гимнастика	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 54. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных	4

	заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	
Тема 49. Базовая аэробика	Содержание	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие 55. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	4
Тема 50. Танцевальная аэробика.	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 56. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2
Тема 51. Степ аэробика	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 57. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2
Тема 52. Фитбол аэробика	Содержание	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2
	Практическое занятие 58. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2
Дифференцированный зачет		2
Самостоятельная работа		2
Всего:		170

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Минимальные требования к материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал

- стенка гимнастическая
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды (конь для прыжков)
- маты гимнастические
- канат
- канат для перетягивания
- канат для перетягивания
- беговая дорожка
- ковер борцовский или татами
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- секундомер
- инвентарь для игры в баскетбол
- мячи баскетбольные
- инвентарь для игры в волейбол
- волейбольные мячи
- ворота для мини-футбола
- мячи для мини-футбола
- столы для настольного тенниса
- инвентарь для настольного тенниса

Кабинет для самостоятельной и воспитательной работы

- посадочные места по количеству обучающихся
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security

Microsoft Office

Microsoft Visio

Microsoft Visual Studio

Microsoft Windows

Система «Антиплагиат. Вуз»

Консультант+

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/138338>.—
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. —

- Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145712>
3. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевешник [и др.]. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/141142>
 4. Скороходова, Ю. М. Физическая культура. Степ-аэробика : учебное пособие для СПО / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-00175-263-9, 978-5-4488-2065-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/141027>

3.2.2. Дополнительные источники

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: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. — Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/)., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
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: 19.11.2018).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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.</p>	<p>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;</p>	<p>тестирование.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.</p>