

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**2020 г.**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 44.02.01. Дошкольное образование (утв. Приказом Минобрнауки РФ №1351 от 27.10.2014).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова»

Разработчик программы: Литвинцев М.В., преподаватель ГБПОУ ИО БПК им. Д. Банзарова

РЕКОМЕНДОВАНО

Дисциплинарной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от « 02 » 09 2020

Председатель ЦК З / Филипп ВВ

Подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Россаков Г. Г.

Подпись расшифровка

« 02 » 09 2020

## Содержание

<b>1. Паспорт рабочей программы дисциплины</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	<b>7</b>
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	
<b>3. Условия реализации рабочей программы дисциплины</b>	<b>11</b>
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.3. Информационное обеспечение обучения	
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>	<b>12</b>

## **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский педагогический колледж имени Д. Банзарова» по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование (...)

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

Цели изучения дисциплины: содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долговременной эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в сохранении здоровья, развитие личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание естественных основ физической культуры и спорта, здоровья, как социальной ценности и здорового образа жизни;
- формирование ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и стратегии здорового образа жизни;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;
- приобретение опытом творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для обеспечения высокого уровня здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172

часов; самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
лекции	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	172
в том числе:	
<i>Дополнительные занятия по видам спорта</i>	172
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине</b>	Зачет, зачёт, Зачёт, зачёт, Диф. зачёт

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовых работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала Введение	2	1
	Практические занятия:	12	
	1. Повторение техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	2	1
	2. Стартовый разгон.	1	1
	3. Бег по дистанции, финиширование.	1	2
	4. Повторение техники бега на средние дистанции: финишный рывок.	2	1
	5. Повторение техники бега по прямой.	1	1
	6. Повторение техники бега по виражу.	1	2
	7. Повторение техники длительного бега: развитие беговой выносливости.	1	1
	8. Повторение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания и приземления.	1	1
	9. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	3	
Тема 1.2. Спортивные игры.	Практические занятия: Баскетбол	12	
	1. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	1
	2. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	1
	3. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1	1
	4. Тактика игры в нападении.	1	1
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом,	1	1
	6. Групповые и командные действия игроков.	1	1
	7. Тактика игры в защите в баскетболе.	1	1
	8. Групповые и командные действия игроков.	1	1
	9. Двусторонняя игра.	1	2
	10. Сдача контрольных нормативов по баскетболу	1	3
Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.	9	3	
Тема 1.3. Лыжная подготовка	Практические занятия:	8	
	1. Одновременные бесшажный, одношажный классический ход Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	1	1
	2. Полуконьковый ход. Коньковый ход	1	1

	3.	Передвижение по пересечённой местности.	1	1
	4.	Повороты, торможения,	1	1
	5.	Прохождение спусков, подъемов и неровностей.	1	1
	6.	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	1	1
	7.	Зачёт: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		9	3
<b>Тема 1.4. Спортивные игры (продолжение)</b>	Практические занятия: Волейбол.		<b>16</b>	
	1.	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	1
	2.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	1
	3.	Приём мяча.	1	1
	4.	Передачи мяча	1	1
	5.	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	1	1
	6.	Страховка у сетки.	1	1
	7.	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	1	1
	8.	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	1	1
	9.	Групповые и командные действия игроков.	1	1
	10.	Взаимодействие игроков.	2	1
	11.	Учебная игра.	2	2
	12.	Сдача контрольных нормативов по волейболу.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.		14	3
<b>Тема 1.5 Гимнастика</b>	Практические занятия:		<b>10</b>	
	1.	Кувырок вперед, назад. Кувырок через плечо.	2	1
	2.	Подтягивание на высокой перекладине - юноши. Подтягивание на низкой перекладине – девушки.	2	1
	3.	Упражнения на гимнастическом мате: подъем туловища, стойки на лопатках. Группировка из положения присед, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках.	2	1
	4.	Группировка из положения присед, кувырок вперед, назад, стойка на голове.	2	1
	5.	Опорный прыжок через коня боком (юноши – 1м 20 см, девушки – 1 м 15 см)	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		9	3
<b>Тема 1.6. Кроссовая подготовка.</b>	Практические занятия:		<b>14</b>	
	1	Повторение технике эстафетного бега: техника бега и передачи эстафетной палочки.	2	1
	2	Техника преодоления спусков и подъёмов, развитие выносливости.	1	1
	3	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	2
	4	Совершенствование бега на средние дистанции.	2	2
	5	Совершенствование бега с эстафетной палочкой.	2	2



	6	Совершенствование бега на длинные дистанции.	2	2
	7	Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	2
	8	Сдача контрольных нормативов	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег по пересечённой местности, развитие выносливости.		13	3
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика.</b>	Практические занятия:		<b>10</b>	
	1	Повторение техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	1	1
	2	Стартовый разгон.	1	1
	3	Бег по дистанции, финиширование.	1	1
	4	Повторение технике бега на средние дистанции: финишный рывок.	1	1
	5	Повторение техники бега по прямой.	1	1
	6	Повторение техники бега по виражу.	1	1
	7	Повторение техники длительного бега: развитие беговой выносливости.	1	1
	8	Повторение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания и приземления.	1	1
	9	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		10	3
<b>Тема 2.2. Спортивные игры.</b>	Практические занятия: Баскетбол		<b>7</b>	
	1	Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1	1
	2	Тактика игры в нападении.	1	1
	3	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом,	1	1
	4	Тактика игры в защите в баскетболе.	1	1
	5	Групповые и командные действия игроков.	1	1
	6	Сдача контрольных нормативов по баскетболу	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.		9	3
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	Практические занятия:		<b>9</b>	
	1	Одновременные бесшажный, одношажный классический ход	2	1
	2	Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	1	1
	3	Полуконьковый ход и коньковый ход.	1	1
	4	Передвижение по пересечённой местности.	1	1
	5	Повороты, торможения,	1	1
	6	Прохождение спусков, подъемов и неровностей.	1	1
	7	Зачёт: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		9	3
<b>Тема 2.4.</b>	Практические занятия: Волейбол.		<b>9</b>	

<b>Спортивные игры (продолжение)</b>	1	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	1
	2	Приём мяча и передачи мяча	1	1
	3	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	1	1
	4	Страховка у сетки.	1	1
	5	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	1	1
	6	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	1	1
	7	Групповые и командные действия игроков.	1	1
	8	Взаимодействие игроков.	1	1
	9	Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.		10	3
<b>Тема 2.5 Гимнастика</b>	Практические занятия:		<b>7</b>	
	1	Кувырок вперед, назад. Кувырок через плечо.	1	1
	2	Подтягивание на высокой перекладине - юноши. Подтягивание на низкой перекладине – девушки.	1	1
	3	Упражнения на гимнастическом мате.	1	1
	4	Группировка из положения присед, кувырок вперед, назад, стойка на голове.	1	1
	5	Опорный прыжок через коня боком (юноши – 1м 20 см, девушки – 1 м 15 см)	1	1
	6	Сдача контрольных упражнений	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		9	3	
<b>Тема 2.6. Кроссовая подготовка.</b>	Практические занятия:		<b>10</b>	
	1	Повторение технике эстафетного бега: техника бега и передачи эстафетной палочки.	2	1
	2	Техника преодоления спусков и подъёмов, развитие выносливости.	1	1
	3	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	2
	4	Совершенствование бега на средние дистанции.	1	2
	5	Совершенствование бега с эстафетной палочкой.	1	2
	6	Совершенствование бега на длинные дистанции.	1	2
	7	Бег по пересечённой местности до 5 км.	1	2
	8	Сдача контрольных нормативов	2	3
Самостоятельная работа обучающихся: Бег по пересечённой местности, развитие выносливости.		9	3	
<b>Тема 3.1. Лёгкая атлетика.</b>	Практические занятия:		<b>9</b>	
	1	Повторение техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта.	1	1
	2	Стартовый разгон.	1	1
	3	Бег по дистанции, финиширование.	1	2
	4	Повторение технике бега на средние дистанции: финишный рывок.	1	1
	5	Повторение техники бега по прямой.	1	1

	6	Повторение техники бега по выражу.	1	2
	7	Повторение техники длительного бега: развитие беговой выносливости.	1	1
	8	Повторение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания и приземления.	1	1
	9	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		10	3
<b>Тема 3.2. Спортивные игры.</b>	Практические занятия: Баскетбол		<b>6</b>	
	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	1
	2	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	1	1
	3	Броски мяча по кольцу с места, в движении.	1	1
	4	Тактика игры в нападении.	1	1
	5	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом,	1	1
	6	Групповые и командные действия игроков.	1	1
	7	Тактика игры в защите в баскетболе.		1
	8	Групповые и командные действия игроков.		1
9	Двусторонняя игра.		2	
10	Сдача контрольных нормативов по баскетболу		3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий.		9	3
<b>Тема 3.3. Лыжная подготовка</b>	Практические занятия:		<b>8</b>	
	1	Одновременные бесшажный, одношажный классический ход	1	1
	2	Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	1	1
	3	Полуконьковый ход.	1	1
	4	Коньковый ход.	1	1
	5	Передвижение по пересечённой местности.	1	1
	6	Повороты, торможения,	1	1
	7	Прохождение спусков, подъемов и неровностей.	1	1
	8	Прыжки на лыжах с малого трамплина.		1
	9	Зачёт: Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		6	3
<b>Тема 3.4. Спортивные игры (продолжение)</b>	Практические занятия: Волейбол.		<b>8</b>	
	1	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	1	1
	2	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	1
	3	Приём мяча.	1	1

	4	Передачи мяча	1	1
	5	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	1	1
	6	Страховка у сетки.	1	1
	7	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	1	1
	8	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	1	1
	9	Групповые и командные действия игроков.		1
	10	Взаимодействие игроков.		1
	11	Учебная игра.		2
	12	Сдача контрольных нормативов по волейболу.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий.		10	3
<b>Тема 3.5 Гимнастика</b>	Практические занятия:		<b>8</b>	
	1	Кувырок вперед, назад. Кувырок через плечо.	2	1
	2	Подтягивание на высокой перекладине - юноши. Подтягивание на низкой перекладине – девушки.	2	1
	3	Упражнения на гимнастическом мате: подъем туловища, стойки на лопатках. Группировка из положения присед, кувырок вперед и назад через плечо, стойка на лопатках.	2	1
	4	Группировка из положения присед, кувырок вперед, назад, стойка на голове.	1	1
	5	Опорный прыжок через коня боком (юноши – 1м 20 см, девушки – 1 м 15 см)	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		9	3
<b>Тема 3.6. Кроссовая подготовка.</b>	Практические занятия:		<b>9</b>	
	1	Повторение технике эстафетного бега: техника бега и передачи эстафетной палочки.	2	2
	2	Техника преодоления спусков и подъёмов, развитие выносливости.	1	2
	3	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	2
	4	Совершенствование бега на средние дистанции.	1	2
	5	Совершенствование бега с эстафетной палочкой.	1	2
	6	Совершенствование бега на длинные дистанции.	1	2
	7	Бег по пересечённой местности до 5 км.	1	2
	8	Сдача контрольных нормативов	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег по пересечённой местности, развитие выносливости.		6	3
Всего:			<b>344</b>	

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

#### **3.1. Образовательные технологии**

3.1.1. Указываются образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебных занятий и дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины.

В учебном процессе широко используются: общеобразовательные технологии, индивидуальные, групповые, коллективные, дифференцированное обучение, гуманно-личностные и игровые технологии. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.

#### **3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

спортивного зала и открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, коврики гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, спирометр;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, конусы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки флажки красные и белые, палочки эстафетные, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

Технические средства обучения: проектор, музыкальный центр.

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для СПО/ М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика / Под ред. Крючек Е.С.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика / Под ред. Грецова Г.В.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Под ред. Макарова Ю.М.: Учебник для вузов физической культуры. – М., Академия, 2014.

Дополнительные источники:

1. Ашмарин Б.А., Шиян Б.М., Минаев Б.Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – М.: Просвещение, 1988.
2. Бражник В.И. Методика развития скоростных и скоростно – силовых качеств в подготовке бегунов на короткие дистанции: Пособие – Улан-Удэ: БГУ, 1997.
3. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте: Пособие - Улан-Удэ, 1993.
4. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы): Пособие – Улан-Удэ, 1998.
5. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка: Пособие – М.: Олимпия Пресс, 2001.
6. Спортивная борьба (актуальные вопросы теории и практики) Под ред. Калмыкова С.В. – Улан-Удэ: БГУ, 2001.
7. Стрельников В.А. Подготовка боксёров – разрядников: Пособие - Улан-Удэ, 1994.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценивание сформированности двигательных умений и навыков студентов в ходе проведения: практических: занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества умений и навыков по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов
ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	Выполнение	Сдача контрольных нормативов