

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **БД.06 Физическая культура**

**специальности 54.02.08. Техника и искусство фотографии**

**(гуманитарного профиля)**

2021 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией по  
Физической культуре, Основам безопасности  
жизнедеятельности и Безопасности  
жизнедеятельности

Протокол  
№ 1 от «10» сентября 2021г.

Разработана на основе  
– требований федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего общего образования  
(утвержден приказом Минобрнауки России от  
17.05.2012 г. № 413).  
– примерной программой  
общеобразовательной учебной дисциплины  
Физическая культура, рекомендованной  
ФГАУ «ФИРО» для реализации основной  
профессиональной образовательной  
программы СПО на базе основного общего  
образования с получением среднего общего  
образования (протокол №3 от 21.07.2015г).

Разработчик: Махонина О.В., преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

Рецензент: Акимова Е.М., преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью основной образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), относящейся к социально-экономическому профилю.

Рабочая программа может использоваться другими образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Рабочая программа учебного предмета может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет Физическая культура является частью предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования. Учебный предмет Физическая культура базовой дисциплиной БД.06 и изучается в общеобразовательном цикле ППССЗ.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения:

Реализация учебного предмета Физическая культура направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **уметь**:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета Физическая культура:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

#### **1.5. Результаты освоения программы учебного предмета.**

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

##### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

##### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	115
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Формы промежуточной аттестации:</b> 1 семестр - дифференцированный зачет; 2 семестр - дифференцированный зачет.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практическая часть. Основы формирования физической культуры личности</b>		<b>17</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Правила по технике безопасности. Введение. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>4. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	2	1

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методики проведения комплексов ОРУ, ОФП, ППФК, разминочных упражнений, специальных беговых упражнений, ЛФК.</li> <li>3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>5. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</li> <li>7. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</li> <li>8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>9. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</li> <li>10. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> </ol>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, ППФК.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Подготовка реферата для СМГ имеющих освобождение от физической нагрузки на основании медицинского заключения.</li> </ol>	2 2 1	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные основы формирования физической культуры личности</b>		<b>158</b>	
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура как средство развития основных физических качеств.</li> <li>2. Оздоровительные виды гимнастики как основа общей физической подготовки. Комплексы упражнений на гимнастических ковриках, с предметами.</li> <li>3. Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости.</li> <li>4. Комплексы циклических упражнений на снижение массы тела. Методика самооценки уровня общей выносливости.</li> <li>5. Развитие силы. Обучение технике выполнения базовых силовых упражнений.</li> </ol>	16	

	<p>6. Комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп: ног, брюшной пресс, мышцы спины, рук.</p> <p>7. Комплексы силовых упражнений с использованием метода круговой тренировки.</p> <p>8. Развитие гибкости. Комплексы упражнений для увеличения подвижности в суставах и эластичности мышц.</p> <p>9. Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений с использованием средств гимнастической аэробики.</p> <p>10. Упражнения в парах как средство развития основных физических качеств.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений без предмета.</p> <p>2. Выполнение силовых упражнений для развития основных мышечных групп.</p> <p>3. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.</p> <p>4. Выполнение комплексов гимнастической аэробики на 32 счета.</p> <p>5. Выполнение комплексов оздоровительной гимнастики.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Обучение технике высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения.</p> <p>2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>3. Обучение технике бега на средние дистанции.</p> <p>4. Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>5. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.</p> <p>6. Обучение технике метания теннисного мяча (гранаты) с 3-5 шагов разбега. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники метания, изучение разбега, изучение скрестных шагов, изучение работы корпуса и рук.</p> <p>7. Обучение технике эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.</p>	<p>8</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Подготовка реферата на тему « история развития легкой атлетики».</p> <p>2. Выполнение комплексов специально беговых упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Выполнение бега в умеренном темпе с постепенным увеличением времени.</p> <p>4. Выполнение «Теста Купера» для самостоятельной оценки уровня развития общей выносливости.</p> <p>5. Самостоятельные занятия на стадионе с использованием элементов легкой атлетики. Бег. Кроссовая подготовка.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	

<p>Тема 2.3. Спортивные игры</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол. История развития и правила игры.</li> <li>2. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Индивидуальные упражнения, упражнения в парах.</li> <li>3. Обучение технике приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</li> <li>4. Обучение техника нападающего удара и блокирования.</li> <li>5. Обучение технике приема подачи, н/удара.</li> <li>6. Упражнения для изучения технико-тактических действий в волейболе.</li> <li>7. Баскетбол. История развития и правила игры.</li> <li>8. Обучение технике стоек и перемещений.</li> <li>9. Обучение технике броска мяча из различных точек.</li> <li>10. Обучение технике ведения и передачи мяча.</li> <li>11. Изучение приемов защиты и нападения.</li> <li>12. История развития футбола. Правила игры.</li> <li>13. Футбол. Основы техники.</li> <li>14. Техника передвижения игрока. Удары внутренней стороной стопы.</li> <li>15. Обучение техники ведения мяча.</li> <li>16. Перемещения и удары.</li> <li>17. Основы техники защиты и нападения.</li> <li>18. История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе.</li> <li>19. Настольный теннис. Основы техники.</li> <li>20. Обучение технике хватов. Набивание мяча.</li> <li>21. Обучение технике подач.</li> <li>22. Обучение технике перемещений.</li> </ol>	<p>15</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил соревнований по различным игровым видам спорта.</li> <li>2. Проведение судейства.</li> <li>3. Подготовка реферата по разделу «спортивные игры».</li> </ol>	<p>1 1 1</p>
<b>Всего за семестр:</b>		<b>76</b>
<p>Тема 2.4. Гимнастика</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доступность и многообразии гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.</li> <li>2. Строевая подготовка. Построения и перестроения</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения без предмета.</li> <li>4. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц.</li> <li>5. Оздоровительные виды гимнастики: дыхательная гимнастика, шейпинг, калланетика.</li> <li>6. Упражнения с предметами (обруч, скакалка, гимнастические палки).</li> <li>7. Оздоровительная система «пилатес». Комплексы упражнений для начального и среднего уровня подготовленности.</li> <li>8. Использование гимнастических упражнений для воспитания силы, координации, гибкости, чувства равновесия и точности движений.</li> </ol>	<p>18</p>

<p>Тема 2.5. Виды спорта по выбору (дополнительные виды). ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атлетическая гимнастика как средство развития силовых способностей студента.</li> <li>2. Обучение технике базовых упражнений атлетической гимнастики.</li> <li>3. Разучивание комплексов силовых упражнений по развития основных мышечных групп.</li> <li>4. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания студента.</li> <li>5. Разучивание комплексов ритмической гимнастики для начального уровня подготовленности.</li> <li>6. Развитие основных физических качеств по средствам ритмической гимнастики.</li> <li>7. Аэробика как оздоровительный вид гимнастики.</li> <li>8. Обучение технике базовых шагов аэробики. Движения рук.</li> <li>9. Выполнение базовых шагов аэробики с использованием метода линейной прогрессии.</li> <li>10. Разучивание комплекса аэробики на 32 счета.</li> <li>11. Способы повышения интенсивности в аэробике.</li> <li>12. Аэробика как средство эстетического воспитания студентов.</li> </ol>	26
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль профессионально-прикладной подготовки в системе физического воспитания студента.</li> <li>2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнение на подвижность суставов и эластичность мышц).</li> <li>3. Разучивание комплексов вводной и производственной гимнастики.</li> <li>4. Разучивание комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.</li> <li>5. Разучивание комплексов гимнастики для укрепления мышц спины, пресса.</li> <li>6. Комплексы специальных упражнений для глаз.</li> <li>7. Дыхательная гимнастика, как средство восстановления организма в стрессовых ситуациях.</li> <li>8. Комплексы упражнений в период рабочего времени (физкульт-минутка).</li> <li>9. Виды активного отдыха.</li> <li>10. 10. Виды рекреационного отдыха.</li> </ol>	22
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп.</li> <li>2. Выполнение комплексов ритмической гимнастики для начального уровня подготовленности.</li> <li>3. Выполнение базовых шагов аэробики с использованием различных движений рук.</li> <li>4. Выполнение комплекса упражнений по развитию гибкости.</li> <li>5. Изучить современные направления аэробики.</li> <li>6. Написание реферата по разделу « Аэробики», « Атлетическая гимнастика», « Шейпинг».</li> <li>7. Выполнение комплексов вводной и производственной гимнастики различной направленности.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки.</li> <li>9. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия.</li> <li>10. Написание реферата по разделу «Производственная гимнастика».</li> <li>11. Активный отдых.</li> </ol>	4 4 2 3 1 2 4 4 4 1 4
	<b>Всего за семестр:</b>	<b>99</b>
<b>Итого:</b>	<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; спортивная площадка (открытый стадион широкого профиля, оснащенный элементами полосы препятствий, необходимым спортивным оборудованием); стрелковый тир.

Спортивная площадка (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий):

1. Площадка спортивная для воркаута.

2. Площадка спортивная открытая для игры в футбол, баскетбол, волейбол 3. Комплексная спортивная площадка:

3.1. Площадка спортивная с уличными тренажерами.

3.2. Комплект элементов полосы препятствий в соответствии с оборудованием военно-прикладной полосы препятствий.

3.3. Площадка спортивная с уличными тренажерами

1. Спортивный Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками. Перекладины для отжиманий. Скамья Workout+брусья. Брусья Workout параллельные

2. Ворота футбольные, щит баскетбольный с кольцом, стойка для волейбола.

3.1. Уличные тренажеры: «Маятниковый»; «Гребля»; «Жим на брусьях»; «Верхняя тяга»; «Шаговый»; «Жим ногами»; «Диск»; «Эллиптический»; «Жим к груди».

3.2. Элементы: «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Дорожка-Змейка», «Лабиринт», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, переносной»

3.3. Уличные тренажеры: «Маятниковый»; «Верхняя тяга»; «Брусья параллельные»; «Турник двойной»; «Гребля»; «Жим на брусьях»; «Жим ногами»; «Жим от груди»; «Шаговый»; «Диск»; «Эллиптический»; «Жим к груди».

Спортивный зал: канат для перетягивания, станок хореографический однорядный, стол для настольного тенниса, тир электронный, тренажер «подставка под штангу», турник силовой IF-PT, степ платформа, набор шахмат, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, штанга, турник навесной, скамья гимнастическая, маты, спортивные мячи, коврики.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основные источники:**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М: Юрайт, 2020. - 493 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - М: ФЛИНТА, 2017. - 131 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032463>

3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - М: Спорт, 2020. - 160 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2020. - 599 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

5. Физическая культура: учебник: для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников и др.]. - 19-е изд., стер. - М: Академия, 2018. - 175 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - М: Юрайт, 2020. - 191 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/454154>
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. - М: Юрайт, 2020. - 156 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/448143>
3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - М: Юрайт, 2018. - 424 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
4. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - М: Юрайт, 2020. - 113 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

#### **Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам, <http://www.window.edu.ru>
2. Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры, <http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p2-9.htm>
3. Российский портал открытого образования, <http://www.edu.ru>
4. Физическая культура Будущего, <http://www.fizkult-ura.ru/node/838>
5. ЭБС «Знаниум»<http://www.znanium.com>
6. Электронная библиотека РГГУ, <http://www.liber.rsuh.ru>
7. Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ (ЭБС «Юрайт»), <https://biblio-online.ru>

#### **Обмен информацией с российскими образовательными организациями:**

1. ФГБОУ ВПО «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности от 12.09.2014 г.).
2. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 709» (договор о сетевой форме реализации образовательных программ от 01.09.2020 г.)

#### **Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам, <http://www.window.edu.ru>
9. Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры, <http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p2-9.htm>
10. Российский портал открытого образования, <http://www.edu.ru>
11. Физическая культура Будущего, <http://www.fizkult-ura.ru/node/838>
12. ЭБС «Знаниум»<http://www.znanium.com>
13. Электронная библиотека РГГУ, <http://www.liber.rsuh.ru>
14. Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ (ЭБС «Юрайт»), <https://biblio-online.ru>

#### **Обмен информацией с российскими образовательными организациями:**

3. ФГБОУ ВПО «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности от 12.09.2014 г.).
4. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 709» (договор о сотрудничестве и совместной деятельности от 01.07.2016 г.)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета Основы безопасности жизнедеятельности осуществляется в процессе проведения лекций, уроков, практических занятий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Оценка выполнения практических занятий, дифференцированный зачет
владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Оценка выполнения практических занятий, дифференцированный зачет
владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Оценка выполнения практических занятий, дифференцированный зачет
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Оценка выполнения практических занятий, дифференцированный зачет
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Оценка выполнения практических занятий, дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устные и письменные опросы, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.	Устные и письменные опросы, дифференцированный зачет