

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГУ»)
Гуманитарный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БД.06 Физическая культура

специальности 54.02.01. Дизайн (по отраслям)

(гуманитарного профиля)

2022 г.

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

Протокол
№ 1 от «09» сентября 2022 г.

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 | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 16 |

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).

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 основной образовательной программы - 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 учебного предмета:

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 Мировая художественная культура:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 121 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

1.5. Результаты освоения программы учебного предмета.

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

личностных:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметных:

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметных:

- умение 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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

– положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 121 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лекции, уроки | 2 |
| практические занятия | 115 |
| Промежуточная аттестация | 4 |
| Формы промежуточной аттестации: 1,2 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 |
| Раздел 1. Методико-практическая часть. Основы формирования физической культуры личности | | 12 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни | <p>Содержание учебного материала</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>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методики проведения комплексов ОРУ, ОФП, ППФК, разминочных упражнений, специальных беговых упражнений, ЛФК. 3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 5. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 7. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 9. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 10. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 10 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, ППФК. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Подготовка реферата для СМГ имеющих освобождение от физической нагрузки на основании медицинского заключения. | | |
| Раздел 2. Учебно-тренировочные основы формирования физической культуры личности | | 39 | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Физическая культура как средство развития основных физических качеств. 2 Оздоровительные виды гимнастики как основа общей физической подготовки. Комплексы упражнений на гимнастических ковриках, с предметами. 3 Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости. 4. Комплексы циклических упражнений на снижение массы тела. Методика самооценки уровня общей выносливости. 5. Развитие силы. Обучение технике выполнения базовых силовых упражнений. 6. Комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп: ног, брюшной пресс, мышцы спины, рук. | 16 | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|----------|--|
| | <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>Самостоятельная работа обучающихся.</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>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</p> | <p>Практические занятия:</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>Самостоятельная работа обучающихся</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>Тема 2.3. Спортивные игры</p> | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волейбол. История развития и правила игры. 2. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Индивидуальные упражнения, упражнения в парах. 3. Обучение технике приёма и передачи мяча снизу двумя руками. 4. Обучение технике нападающего удара и блокирования. 5. Обучение технике приема подачи, н/удара. 6. Упражнения для изучения технико-тактических действий в волейболе. 7. Баскетбол. История развития и правила игры. 8. Обучение технике стоек и перемещений. 9. Обучение технике броска мяча из различных точек. 10. Обучение технике ведения и передачи мяча. 11. Изучение приемов защиты и нападения. 12. История развития футбола. Правила игры. 13. Футбол. Основы техники. 14. Техника передвижения игрока. Удары внутренней стороной стопы. 15. Обучение технике ведение мяча. 16. Перемещения и удары. 17. Основы техники защиты и нападения. 18. История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе. 19. Настольный теннис. Основы техники. 20. Обучение технике хватов. Набивание мяча. 21. Обучение технике подач. 22. Обучение технике перемещений. | <p>15</p> |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение правил соревнований по различным игровым видам спорта. 2. Проведение судейства. 3. Подготовка реферата по разделу «спортивные игры». | |
| <p>Промежуточная аттестация</p> | | <p>2</p> |
| | | <p>Всего за семестр:</p> |
| <p>Тема 2.4. Гимнастика</p> | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Доступность и многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека. 2. Строевая подготовка. Построения и перестроения 3. Общеразвивающие упражнения без предмета. 4. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. 5. Оздоровительные виды гимнастики: дыхательная гимнастика, шейпинг, калланетика. 6. Упражнения с предметами (обруч, скакалка, гимнастические палки). 7. Оздоровительная система «пилатес». Комплексы упражнений для начального и среднего уровня подготовленности. 8. Использование гимнастических упражнений для воспитания силы, координации, гибкости, чувства | <p>18</p> |

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

| | | | |
|---------------|--------------------------|------------|--|
| | Всего за семестр: | 68 | |
| Итого: | | 121 | |

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 учебного предмета

Реализация учебного предмета требует наличия спортивной площадки:

1. Площадка спортивная для воркаута: комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками; перекладины для отжиманий; скамья Workout+брусья; брусья Workout параллельные.

2. Площадка спортивная открытая для игры в футбол, баскетбол, волейбол: ворота футбольные, щит баскетбольный с кольцом, стойка для волейбола.

3. Комплексная спортивная площадка:

3.1. Площадка спортивная с уличными тренажерами: «Маятниковый»; «Верхняя тяга»; «Брусья параллельные»; «Турник двойной»; «Гребля»; «Жим на брусьях»; «Жим ногами»; «Жим от груди»; «Шаговый»; «Диск»; «Эллиптический»; «Жим к груди».

3.2. Комплект элементов полосы препятствий в соответствии с оборудованием военно-прикладной полосы препятствий: «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Дорожка-Змейка», «Лабиринт», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, переносной»

4. Спортивный зал: канат для перетягивания, станок хореографический однорядный, стол для настольного тенниса, тир электронный, тренажер «подставка под штангу», турник силовой ИФ-РТ, 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.

Печатные издания не используются. Учебный предмет полностью обеспечен электронными изданиями.

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, 2022. - 493 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/>

2. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509215>

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, 2022. - 191 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/492972>

2. 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>

3. 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. Российский портал открытого образования, <http://www.edu.ru>

2. Физическая культура Будущего, <http://www.fizkult-ura.ru/node/838>

3. ЭБС «Знаниум»<http://www.znanium.com>

4. Электронная библиотека РГГУ, <http://www.liber.rsuh.ru>

5. Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ (ЭБС «Юрайт»), <https://biblio-online.r>

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 |
|--|--|
| Умения: | |
| 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 |
| Знания: | |
| 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 |