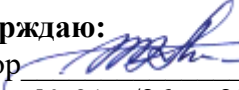


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ляшенко Татьяна Васильевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.04.2026 20:28:52  
Уникальный программный ключ:  
6f70794d4ae80e71b4eb424a71db89beedf6b85c

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«ВЫСШИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**  
(АНО ВО ВХУТЕИИ)

**Принято:**  
Ученым Советом АНО ВО  
«ВХУТЕИИ»  
Протокол № 01-26 от 27.01.2026 г.



**Утверждаю:**  
Ректор  Т.В. Ляшенко  
Приказ № 01-о/26 от 28.01.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной учебной дисциплины  
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Предметная область: Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности  
Социально-экономический профиль**

Форма обучения – очная

Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**Санкт-Петербург  
2026**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	7
3. Содержание учебной дисциплины.....	15
4. Условия реализации учебной дисциплины.....	25

## 1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.09 Физическая культура предназначена для изучения и реализации среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе ФГОС СОО с учётом современных мировых требований, предъявляемых к математическому образованию, и традиций российского образования. Реализация программы по математике обеспечивает овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития личности обучающихся.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО) (с изменениями и дополнениями),

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) (далее – ФГОС СПО),

- на основании положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014,

- на основании Рабочей программы воспитания, с учетом получаемой специальности.

Содержание рабочей программы БД.09 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств;

- достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»;

- обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта;

- умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;

- воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной

сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств;

- приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья;

- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц

опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами. Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к

выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

## 2. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 2.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Учебный предмет БД.09 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Изучение общеобразовательного учебной дисциплины БД.09 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ППСЗ.

Любой раздел программы учебной дисциплины БД.09 Физическая культура может быть вынесен на удаленное обучение с использованием электронных средств и дистанционных образовательных технологий.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы(всего)</b>	<b>144</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	144
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	
<b>Консультации</b>	<b>-</b>

## 2. 3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В ходе освоения общеобразовательного цикла дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена формируются следующие **результаты**

В результате изучения Физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

### **гражданское воспитание:**

ЛРгв.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛРгв.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛРгв.3 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

ЛРгв.4 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **патриотического воспитания:**

ЛРпв.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ЛРпв.2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ЛРпв.3 идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **духовно-нравственного воспитания:**

ЛРднв.4 осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛРднв.5 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛРднв.6 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **эстетического воспитания:**

ЛРэв.7 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛРэв.8 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛРэв.9 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### **физического воспитания:**

ЛРфв.10 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛРфв.11 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛРфв.12 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **трудового воспитания:**

ЛРтв.13 готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

ЛРтв.14 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛРтв.15 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛРтв.16 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

#### **экологического воспитания:**

ЛРэкв.17 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛРэкв.18 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛРэкв.19 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности

#### **ценности научного познания:**

ЛРцнп.20 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛРцнп.21 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности;

ЛРцнп.22 готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **2.3.1 Овладение метапредметными результатами:**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Базовые логические действия:**

М.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

М.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

М.3 разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

М.4 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

М.5 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

#### **Базовые исследовательские действия:**

М.6 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

М.7 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

М.8 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

М.9 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

М.10 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

М.11 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

М.12 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

#### **Работа с информацией:**

М.13 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

М.14 создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

М.15 оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М.16 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Общение:**

М.17 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

М.18 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

М.19 владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **2.3.2 Овладение регулятивными универсальными учебными действиями:**

##### **а) самоорганизация:**

М.20 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

М.21 давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебной дисциплины на основе личных предпочтений;

М.22 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

##### **б) самоконтроль, принятие себя и других:**

М.23 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

М.24 владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

М.25 оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

М.26 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку;

М.27 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

#### **д) совместная деятельность:**

М.28 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

М.29 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

М.30 оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

М.31 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

М.32 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным

### **2.3.3 Предметные результаты:**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»:**

П.1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

П.2 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

П.3 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

#### **Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

П.4 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

П.5 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Раздел «Физическое совершенствование»:**

П.6 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

П.7 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

П.8 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

П.9 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

П.10 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные результаты освоения программы по Физической культуре на базовом уровне к концу обучения должны обеспечивать:

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

#### **Раздел «Знания о физической культуре»:**

П.11 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

П.12 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

#### **Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

П.14 организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

П.15 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### **Раздел «Физическое совершенствование»:**

П.16 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

П.17 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

П.18 демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

П.19 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

П.20 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

### 3. Содержание учебной дисциплины

#### 3.1 Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ занятия	Наименование раздела / темы	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Вид занятий	Коды компетенций, личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
<b>1 семестр</b>			<b>32</b>			
<b>1</b>	Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРЭв.7ЛРДнв.10-12, ЛРФв.10-12, ЛРТв.13, ЛРЭкв.17,ЛРЦнп.20,М.1, М.5, М.6, М.8 М.10, М.13-16, М.17-19, М.20, 23, М.28, М.31, П.1,П.2, П.4, П.6, П.11, П.13, П.16	3
		Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся. Правила техники безопасности при занятии л/атлетикой. Бег в медленном темпе. Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разгон.				
<b>2</b>	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.18 , ЛРЦнп.20-22,М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.11, П.14	3
<b>3</b>	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростных качеств – специальные беговые упражнения КН – Челночный бег 4х9	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.18 , ЛРЦнп.20-	3

					22,М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.11, П.14	
4	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину с места.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРпв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.18, ЛРцнп.20-22,М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.11, П.14, П.16	3
5	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные прыжковые упражнения. КН – прыжок в длину с места	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРпв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.18, ЛРцнп.20-22,М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1,П.2, П.4, П.6, П.10, П.11, П.14,П.17	3
6	Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРпв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.18, ЛРцнп.20-22,М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.11, П.14, П.16	3
7	Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРпв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.18, ЛРцнп.20-22,М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1,П.2, П.4, П.6, П.11, П.14 П.17	3

<b>8</b>	Атлетическая гимнастика	ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.18, ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.20	3
<b>Итого за 1 семестр 32 ч. из них: 32 ч. практ.занятий</b>						
<b>2 семестр</b>			<b>40</b>			
<b>9</b>	Атлетическая гимнастика	ОРУ со скакалками. КН - подтягивание на перекладине (девушки на низкой).	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.18, ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18	3
<b>10</b>	Баскетбол	Техника безопасности при занятии баскетболом. Правила игры. Обучение различным способам ведения мяча. Игра «Что? Где? Когда?» на спортивную тематику	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.18, ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.28, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18	3
<b>11</b>	Баскетбол	Повторение различных способов ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.18, ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18, -20	3

12	Баскетбол	Обучение различным способам передачи мяча. Обучение броска мяча в корзину с контрольных точек и в движении.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.18, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.27, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18	3
13	Баскетбол	Повторение различных способов передачи мяча. Повторение бросков мяча с контрольных точек. КН - эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. КН – штрафной бросок.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.18, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.28, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18	3
14	Баскетбол	Проверка полученных навыков в контрольной игре.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.18, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18, -20	3
15	Баскетбол	Технические и тактические действия в игре. КН - бросок мяча в корзину с контрольных точек и в движении.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.12, ЛРТв.16, ЛРЭКв.18, ЛРЦпп.20-22, М.3, М.5, М.6, М.8, М.11, М.13-16, М.17-19, М.20, М.25, М.28, М.29, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18, -20	3
16	Волейбол	Техника безопасности при занятии волейболом. Правила игры. Обучение основным стойкам и способам перемещения в волейболе.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.19, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.11, П.14, П.16, П.18, -20	3

17	Волейбол	Комплекс специальных упражнений. Обучение передаче мяча сверху. Повторение основных стоек и способов перемещения в волейболе.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.19 , ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.11, П.14, П.16, П.18, -20	3
18	Волейбол	КСУ. Обучение приема мяча снизу. Повторение передачи мяча сверху.	4	ПЗ		3
<b>Итого за 2 семестр 40 ч. из них: 40 ч. практ.занятий</b>						
<b>3 семестр</b>			<b>32</b>			
19	Волейбол	КСУ. Обучение способам подачи мяча. Повторение приема мяча снизу.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.19 , ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
20	Волейбол	КСУ. Повторение способов подачи мяча. КН – передача мяча сверху. Тренировочная игра.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.19 , ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3

<b>21</b>	Волейбол	КСУ. КН – прием мяча снизу. Тренировочная игра.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.19 , ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
<b>22</b>	Волейбол	КСУ. КН – подача мяча. Тренировочная игра.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.19 , ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
<b>23</b>	Волейбол	Техника и тактика двухсторонней игры. КН - проверка полученных навыков в контрольной игре.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.19 , ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
<b>24</b>	Гимнастика	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Цели и задачи.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРФв.11, ЛРТв.14, ЛРЭкв.19 , ЛРЦнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3

25	Гимнастика	Обучение комплексам упражнений №1, №2	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.19 , ЛРцнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
26	Гимнастика	КН - Выполнение комплексов упражнений по заданию.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.19 , ЛРцнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
<b>Итого за 3 семестр 32 ч., из них: 32ч. пр. занятий</b>						
<b>4 семестр</b>			<b>40</b>			
27	Атлетическая гимнастика	Техника безопасности при занятии АГ. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и пресса.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.19 , ЛРцнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
28	Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРэкв.19 , ЛРцнп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3

29	Атлетическая гимнастика	ОРУ. КН - сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.19, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
30	Атлетическая гимнастика	ОРУ со скакалками. КН – поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.19, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
31	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.19, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
32	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.19, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3
33	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. КН – бег 30м. на результат	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.14, ЛРЭКв.19, ЛРЦпп.20-22, М.2, М.4, М.7, М.9, М.13-16, М.17-19, М.20, М.24, М.29, М.30, П.1,П.2, П.4,П.6, П.12, П.13, П.15, П.18, -20	3

34	Легкая атлетика	Бег в медленном темпе. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости – кроссовая подготовка.	4	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.16, ЛРЭКв.18, ЛРЦпп.20-22, М.1, М.2, М.3, М.6, М.8, М.13-16, М.17-19, М.21, М.23, М.25, М.29, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.12, П.13, П.15, П.17, П.18, -20	3
35	Легкая атлетика	КН - бег на дистанцию 3000м. (2000м.- девушки).	6	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.16, ЛРЭКв.18, ЛРЦпп.20-22, М.1, М.2, М.3, М.6, М.8, М.13-16, М.17-19, М.21, М.23, М.25, М.29, М.30, П.1, П.2, П.4, П.6, П.12, П.13, П.15, П.17, П.18, -20	3
36		Подведение итогов за семестр. зачет	2	ПЗ	ЛРГв.1 -4, ЛРПв.1-3, ЛРфв.11, ЛРТв.16, ЛРЭКв.18, ЛРЦпп.20-22, М.1, М.2, М.3, М.6, М.8, М.13-16, М.17-19, М.22, М.24, М.26, М.28, М.30, М.32, П.1, П.2, П.5, П.6, П.10, П.12, П.13, П.16, П.17, П.18, -20	3
<b>Итого за 4 семестр 40ч., из них 40ч. пр.занятий</b>						
	<b>ВСЕГО 144 ч.:</b> <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 144ч.</b>					

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)



#### **4. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация программы учебной дисциплины БД.09 Физическая культура требует наличия

1 Спортивный зал (191028, Санкт-Петербург. Моховая, д.40).

Оборудование спортивного зала:

скамья для пресса, скамья для жима лежа гимнастическая стенка, перекладина для сгибания разгибания рук в висе, динамометр кистевой ДК, стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, скакалки, столы для настольного тенниса, барьеры легкоатлетические, стол для армспорта, ворота мини футбольные, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, палки гимнастические – 110 см тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, стенки гимнастические, перекладины, скамья для жима лежа, мячи резиновые д18-20, ракетки для бадминтона, воланы, ракетки для настольного тенниса, мяч для настенного тенниса.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам).

##### **4.2. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — Москва.: Просвещение, 2019. — 255 с.-Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>. — Режим доступа: по подписке.

2. Рубцова, Н. О. Теория и организация адаптивной физической культуры: технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 208 с. — ISBN 978-5-507-48681-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362906>— Режим доступа: о подписке.

Электронные ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Комитет по физкультуре и спорту в Санкт-Петербурге <http://kfis.spb.ru/>

##### **4.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в ходе стартовой диагностики, текущей и тематической диагностики

(проведения практических занятий), а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация по учебной дисциплине БД.09 Физическая культура предусмотрена в форме зачета. Для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины разработан фонд оценочных средств. Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование результатов.

## Характеристика основных видов деятельности обучающихся

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов по комплексам физических упражнений</li> <li>- выполнение тренировочных заданий</li> <li>- индивидуальные задания</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зачет по дисциплине</li> </ul>
2) сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	
3) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире	
4) сформированность владения навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления	
5) сформированность ориентирования в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности	
6) сформированность основ проектирования досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований	
7) сформированность по выполнению комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании	
8) сформированность выполнения комплексов физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	