

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический  
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО СПбХФУ Минздрава России)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор фармацевтического техникума

Д.С. Лисицкий

на основании доверенности

№01-1497 от 01.09.2022 г.

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа общеобразовательного учебного предмета предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета, с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта по получаемой профессии/специальности среднего профессионального образования.

Рабочая программа относится к общеобразовательным учебным предметам (ОУП). Программа предусматривает проведение уроков.

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём образовательной программы учебного предмета, всего</b>	<i>114</i>
<b>Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	<i>99</i>
<b>В том числе:</b>	

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
практические занятия	98
консультации	1
<b>промежуточная аттестация, в форме – дифференцированного зачета (2 семестр)</b>	3
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	15
<i>1 семестр</i>	
<b>Объем образовательной программы учебного предмета, всего</b>	48
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	45
в том числе:	
практические занятия	45
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	3
<i>2 семестр</i>	
<b>Объем образовательной программы учебного предмета, всего</b>	66
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, всего</b>	54
в том числе:	
практические занятия	53
консультации	1
промежуточная аттестация, в форме – дифференцированного зачета	3
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	12

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

В программе приводятся: область применения программы, место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы, аттестация предмета, количество часов на освоение программы предмета, планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные результаты, метапредметные результаты, предметные результаты), содержание и тематическое планирование учебного предмета (объем учебного предмета и виды учебной деятельности, содержание учебного предмета, тематическое планирование учебного предмета), условия реализации учебного предмета (требования к ми-

нимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий), проверка результатов освоения учебного предмета, фонд оценочных средств промежуточной аттестации учебного предмета.

### **Содержание учебного материала:**

Физиологические изменения в организме во время бега на различные дистанции. Технические особенности бега на различные дистанции. Планирование беговой тренировки.

Бег на средние дистанции. Интервальный метод тренировки.

Тренировочные забеги по 800 м, 1500 м. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.

Равномерный метод беговой тренировки. Основные функциональные показатели организма во время бега. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.

Основные функциональные показатели организма во время бега. Коррекция объема и интенсивности беговой тренировки с учетом функциональных показателей организма.

Игровая форма беговой тренировки.

Подвижные игры с элементами бега.

Физиологические изменения в организме во время прыжков. Технические особенности различных видов прыжков. Особенности использования прыжковых упражнений.

Прыжки. Функциональные изменения организма во время прыжковой тренировки.

Выбор прыжковых упражнений, определение объема и интенсивности с учетом индивидуальных особенностей организма.

Основные технические элементы с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками партнеру. Правила игры «Волейбол». Использование технических элементов в игровых ситуациях.

Передача мяча сверху двумя руками над собой.

Передача мяча сверху двумя руками партнеру.

Передача мяча снизу двумя над собой.

Передача мяча снизу двумя руками партнеру.

Постановка одиночного блока.

Нижняя прямая подача

Постановка одиночного блока.

Верхняя прямая подача.

Атакующий удар с места.

Атакующий удар в прыжке.

Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 3×3. Совершенствование техники перемещений на игровой площадке, ведения мяча, передачи мяча. Индивидуальные и командные действия в атаке и защите. Учебно-тренировочные игры в форматах: 3×3.

Правила игры 3×3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча. Учебно-тренировочная игра 3×3.

Совершенствование техники выполнения передачи мяча. Учебно-тренировочная игра 3×3.

Правила игры 5×5. Совершенствование техники выполнения броска с места, в прыжке. Учебно-тренировочная игра 5×5.

Бросок в кольцо с места.

Бросок в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра 5×5.

Игры с баскетбольным мячом. Совершенствование техники дриблинга. Бросок с двух шагов в кольцо.

Совершенствование техники дриблинга.

Бросок с двух шагов в кольцо.

Индивидуальные действия игрока в защите, атаке при игре 1×1. Учебно-тренировочная игра 1×1.

Отбор и блокирование при игре в защите.

Учебно-тренировочная игра 1×1.

Организация и правила игры в баскетбол в форматах: 3×3, 5×5.

Учебно-тренировочная игра 3×3.

Учебно-тренировочная игра 5×5.

Ловля диска и способы перемещения диска в игровом поле.

Способы перемещений на поле.

Способы ловли фрисби.

Броски backhand, forehand.

Броски hammer, blade.

Правила и организация игры Disk-golf.

Учебно-тренировочная игра Disk-golf.

Правила и организация игры Ultimate.

Учебно-тренировочная игра Ultimate.

Правила и организация игры Guts.

Учебно-тренировочная игра Guts.

Основные технические элементы игры «Бадминтон». Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.

Высоко-далёкий удар.

Высоко-атакующий удар.

Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.

Смеш.

Плоский и укороченный удары.

Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.

Удары-переводы.

Защитные удары.

Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.

Короткая подача.

Подача с подрезкой.

Перемещения в игровом поле, виды ударов и подач.

Плоская подача.

Высокая и высоко-далекая подача.

Правила и организация учебно-тренировочных игр 1×1.

Учебно-тренировочная игра 1×1.

Правила и организация учебно-тренировочных игр 2×2.

Учебно-тренировочная игра 2×2.

Физиологические изменения в организме во время упражнений на растягивание.

Статический метод.

Динамический метод.

Технические особенности использования упражнений на растягивание.

Активная форма выполнения упражнений на растягивание.

Технические особенности использования упражнений на растягивание.

Пассивная форма выполнения упражнений на растягивание.

Пассивная форма выполнения упражнений на растягивание.

Выполнение упражнений на растягивание с использованием тумб, степов и шведской стенки.

Выполнение упражнений на растягивание с использованием лент-амортизаторов.

Выполнение упражнений на растягивание с использованием волейбольных мячей.

Выполнение упражнений на растягивание с использованием medicine ball.

Выполнение упражнений на растягивание с использованием fit ball.

Организация и правила учебного процесса.

Появление понятия «спорт», его изменения и интерпретации.

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека.

Активный отдых, его виды и формы.

Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.

Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности.

Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.

Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.

Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития.

Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Измерение показателей физического развития

Исследование координационной функции нервной системы.

Исследование координационной функции нервной системы. Теппинг-тест.

Исследование координационной функции нервной системы. Измерение простой двигательной реакции и реакции на движущийся объект.

Исследование координационной функции нервной системы. Пальценосовая проба, графическая проба, проба Ромберга.

Реферативная работа по теме: «Способы исследования общей физической работоспособности». МУ для реферативной работы по дисциплине «Физическая культура».

### **Информационное обеспечение обучения:**

Андрюхина, Т. В. Физическая культура. 10-11 класс : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : Русское слово, 2022. – 200 с. – Текст : непосредственный.\*

\* – соответствует Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».



Итог изучения учебного предмета предусматривает – **дифференцированный зачёт.**