

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Среднее профессиональное образование

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальность

*38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров*

Квалификация выпускника:

*Товаровед-эксперт*

Казань 2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (для 2019 года набора) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации 28 июля 2014 г, № 835, и учебных планов, утвержденных Ученым советом Российского университета кооперации.

*Разработчики:*

*Гайнутдинов А.А.*, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации;

**Рабочая программа:**

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры физической культуры и спорта Казанского кооперативного института (филиала) от 12.03.2019, протокол №6

**одобрена** Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 03.04.2019 протокол №5

**утверждена** Ученым советом Российского университета кооперации от 18.04.2019, протокол №4

©Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2019  
© Гайнутдинов А.А., 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3.Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС): .....	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 24 июля 2014 г. № 835, и учебными планами, утвержденными Ученым советом Российского университета кооперации по специальности СПО 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура» соответствуют общим целям основной образовательной программы ФСПО.

Задачи освоения учебной дисциплины заключаются в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **уметь:**

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

### **знать:**

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

основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

	Очное обучение	Заочное обучение
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося, в том числе:</b>	232	232
обязательная аудиторная учебная нагрузка	116	8
самостоятельная работа	116	224

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	232
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	116
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	116
<b>Промежуточная аттестация</b> (3,4,5,6 семестр) – на базе основного общего образования (1,2,3,4 семестр) - на базе среднего общего образования	Зачет/Дифф. зачет

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	232
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	8
теоретическая часть	4
практические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	224
<b>Промежуточная аттестация</b> (2 курс) - на базе основного общего образования (1 курс) – на базе среднего общего образования	Зачет/ Диф.зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

*очная форма обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	курс 2		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	<b>Теоретическое обучение</b> Лекция: «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры»	2	1
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	<b>Практические занятия</b> 1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4. Разминка (СБУ) 5. Подвижные игры	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»	2	3
	<b>Практические занятия</b> 1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания	4	2
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 2. Комплекс упражнений ОФП	4	3
	<b>Практические занятия</b> 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3. Обучить низкому старту и стартовому разбегу 4. Обучить низкому старту на повороте 5. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега	4	2
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме: «Техника бега на короткие дистанции»	4	3

	2.Подготовка реферата по теме: «Техника эстафетного бега»		
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Бег на средние дистанции 800 м 2.Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу 3.Обучить финишному броску на ленточку 4.Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	4	3
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести	4	3
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	<b>Практические занятия</b>		
	1.Обучить держанию мяча 2.Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3.Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4.Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе» 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча	4	3
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней	<b>Практические занятия</b>		
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов 2.Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной	4	2

дистанции	4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3X3» 6.Игра «Салки с мячом»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.Составление конспекта по теме: « Правила баскетбола»	4	3
Тема 2.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5X5	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу	4	3
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат»	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП	6	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.3. Атакующие действия.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости	6	3
Тема 3.4. Игровая	<b>Практические занятия</b>		



подготовка	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций 3 Совершенствование игры в футбол	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 2. Ведение протокола игры	8	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Обучить пер. св. над собой 3. Обучить пер. св. в парах 4. Обучить пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками в волейболе» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	8	3
Тема 4.2. Подача мяча через сетку.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Обучить подаче снизу в парах 2. Обучить подаче снизу через сетку 3. Подача мяча через сетку на точность (по зонам)	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»	8	3
Тема 4.3. Атакующие удары	<b>Практические занятия</b>		
	1. Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2. Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар 6. Изучить атакующий удар с задней линии	6	2

	Игра в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении	4	2
	<b>Всего</b>	<b>2/68/66</b>	
<b>курс 3</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка)	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4. Разминка (СБУ) 5. Подвижные игры	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Составление комплекса упражнений для утренней гигиенической зарядки на каждый день 2. Подготовка реферата на тему: «Закаливание как естественный образ жизни»	4	3
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>		
	1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: «Кроссовая подготовка» 2. Комплекс упражнений ОФП	4	3
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3. Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу 4. Совершенствование низкому старту на повороте 5. Совершенствование переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	1.Подготовка реферата по теме: «Тактика бега на короткие дистанции» 2.Подготовка реферата по теме: «Тактика эстафетного бега»	4	3
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>		
	1. Бег на средние дистанции 800 м 2. Совершенствование технике высокого старта и стартовому разбегу 3. Совершенствование финишному броску на ленточку 4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения стартового разбега» 2. Выполнение упражнений на развитие выносливости	4	3
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Совершенствование технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: «Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов» 2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	4	3
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	<b>Практические занятия</b>		
	1.Совершенствование держанию мяча 2.Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3.Совершенствование передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу 4.Совершенствование передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: « Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе» 2. Развитие координационных способностей	4	3
Тема 2.3. Техника выполнения броска	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов	4	2

в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	2.Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6.Игра «Салки с мячом»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.Составление конспекта по теме: «Методика судейства соревнований в баскетболе»	4	3
Тема 2.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Совершенствование комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Современные правила игры по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу по новым стандартам	4	3
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Совершенствование остановкам мяча 3. Совершенствование передачам мяча 4. Игра «Квадрат»	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата на тему: «История футбола» 2. Комплекс упражнений ОФП	4	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра	2	2
Тема 3.3. Атакующие действия.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	1. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	2	3
Тема 3.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Совершенствование комбинаций 3. Совершенствование игры в футбол	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Составление конспекта по теме: «Судейство по футболу» 2. Ведение протокола игры по новым стандартам	4	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу. 2. Совершенствование пер. св. над собой 3. Совершенствование пер. св. в парах 4. Совершенствование пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча снизу двумя руками в волейболе» 2. Составление комплекса упражнений на развитие прыгучести	4	3
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование подаче снизу в парах 2. Совершенствование подаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения поддачи мяча различными способами» 2. Подготовка реферата на тему: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями»	4	3
Тема 4.3. Атакующие удары	<b>Практические занятия</b>		
	1. Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2. Совершенствование прямого атакующего удара 3. Совершенствование удара с переводом и поворотом туловища 4. Совершенствование удара с переводом без поворота туловища 5. Совершенствование бокового атакующего удара	2	2

	6. Совершенствование атакующего удара с задней линии Игра в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении	2	2
	<b>Всего</b>	<b>46/50</b>	
<b>Итого часов по дисциплине: 232</b>		<b>2/114/116</b>	

*заочная форма обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	<b>Теоретическое обучение</b> Лекция: «Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры»	4	1
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка). Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> 1. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 2. Бег 3000 м.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Бег на выносливость 2. Подготовка реферата по теме: «Здоровое питание» 3. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 4. Комплекс упражнений ОФП 5. Разминка (СБУ) 6. Подвижные игры 7. Упражнения на восстановление дыхания	20	3
	Тема 1.2. Бег на короткие, средние дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время. 2. Бег 400, 800 м	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции»	20	3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега»</li> <li>3. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места»</li> <li>4. Выполнение упражнений на развитие прыгучести</li> <li>5. Совершенствование низкого старта и стартового разбега, старта на повороте</li> <li>6. Совершенствование перехода от стартового разбега к бегу по дистанции</li> <li>7. Совершенствование техники высокого старта и стартовому разбегу, обучить финишному броску на ленточку</li> <li>8. Техника эстафетного бега</li> </ul>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча. Ловля и передача мяча различными способами.	<b>Практические занятия</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой</li> <li>3. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу</li> </ul>	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола»</li> <li>2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести</li> <li>3. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе»</li> <li>4. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча</li> <li>5. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной.</li> <li>6. Совершенствование передач мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной</li> </ul>	20	3
Тема 2.2. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Составление конспекта по теме: «Правила баскетбола»</li> <li>2. Подготовка реферата по теме: «Техника броска в прыжке различными способами»</li> <li>3. Подготовка реферата по теме: «»</li> <li>4. Развитие ловкости</li> <li>5. Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной</li> <li>6. Игра «Минус пять»</li> <li>7. Игра «3Х3»</li> <li>8. Игра «Салки с мячом»</li> </ul>	20	3
Тема 2.3. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите</li> <li>2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка»</li> </ul>	1	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу 3. Подготовка реферата на тему: «Правила судейства в баскетболе» 4. Подготовка реферата на тему: «Тактические и технические действия в нападении» 5. Подготовка реферата на тему: «Тактические и технические действия в защите» 6. Совершенствование игры в баскетбол 5Х5	20	3
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	<b>Практические занятия</b>		
	1. Обучить остановкам и передачам мяча	-	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП 3. Игра «Квадрат»	20	3
Тема 3.2. Командные и защитные действия. Атакующие действия.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3)	-	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости 2. Подготовка реферата на тему: «Атакующие действия в футболе» 3. Атака с места, после ведения 4. Атака после обыгрывания защитника 5. Атака ворот на точность	20	3
Тема 3.3. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>		
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите	-	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 2. Ведение протокола игры 3. Изучение комбинаций 4. Совершенствование игры в футбол	20	3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя	20	3



двумя руками.	руками в волейболе» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести 3. Прием передач снизу над собой, в парах, через сетку		
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ» 4. Совершенствование подач снизу в парах 5. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)	22	3
Тема 4.3. Атакующие удары. Совершенствование игры в волейбол	<b>Практические занятия</b>		
	1. Изучить прямой атакующий удар	-	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата по теме: «Прямой атакующий удар» 2. Подготовка реферата по теме: «Боковой атакующий удар» 3. Составить комплекс упражнений на развитие прыгучести 4. Подготовка реферата по теме: «Совершенствование игры в волейбол» 5. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 6. Изучить удар с переводом без поворота туловища 7. Изучить боковой атакующий удар 8. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол	22	3
	<b>Итого часов по дисциплине: 232</b>	<b>4/4/224</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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*Спортивный зал.*

*Оборудование спортивного зала:*

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств;

Зеркала (раздевалки);

Скамья для спортивных раздевалок женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный;

Жалюзи в Кабинет;

Жалюзи –горизонтальные;

*Оборудование, технические средства обучения:*

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей

Сетка волейбольные;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен. антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические метал. ногами;

Шведские стенки;

Турники на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом

Маты

Коврики для фитнеса;

Сетки заградительные;  
Декоративные экраны "СПОРТ";  
Стенд «Физическая подготовка».

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

*Оборудование открытого стадиона:*

Ворота для мини-футбола/гандбола  
Сетки для ворот  
Стойки волейбольные со стаканами  
Сетка волейбольная с тросом  
Разрушенный мост  
Разрушенная лестница  
Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»  
Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»  
Лабиринт

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Нормативная литература:**

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

#### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые**

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia
2. [wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
3. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет/Дифференцированный зачет
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет/Дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет/Дифференцированный зачет