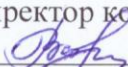


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

Согласовано  
Директор колледжа  
 Вахрушева Л.В.  
01 сентября 2017 г.

Утверждено  
Начальник ООП  
 Казаринова О.В.  
01 сентября 2017 г.  
рег. № 3-38.02.06.02-2017-0005

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

для специальности

38.02.06 Финансы

уровень подготовки - базовый

Форма обучения  
очная

2017г.



<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	<b>15</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Физическая культура» - базовая дисциплина общеобразовательной подготовки обязательной части образовательной программы.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### личностных:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613.

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **метапредметных:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 23 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1645.

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **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);

(Подпункт в редакции, введенной в действие с 23 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1645.

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по очной форме обучения	Объем часов по заочной форме обучения	Объем часов по заочной форме обучения с использованием
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>	-	-
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	-	-
в том числе:			
теоретическое обучение	-	-	-
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-
практические занятия	117	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>	-	-
Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет			

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

Название разделов / тем учебной дисциплины	Вид учебной работы	Объем часов			Уровень освоения
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная форма обучения с использованием ДОТ	
1	2	3	4	5	
Раздел 1. Практический		<b>175</b>			
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Теоретическое обучение	-	-	-	2
	Практические занятия	24	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	-	-	
Тема 2. Лыжная подготовка.	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	18	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	-	-	
Тема 3. Баскетбол.	Практические занятия	16	-	-	2
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	-	-	
Тема 4.	Теоретическое занятие	-	-	-	2

Волейбол.	Практические занятия	16	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	-	-	
Тема 5. Гимнастика (общая физическая подготовка).	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	27	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	-	-	
Тема 6. Футбол.	Теоретическое занятие	-	-	-	2
	Практические занятия	16	-	-	
	Лабораторное занятие	-	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	-	-	
<b>Дифференцированный зачет</b>		-	-	-	
<b>Итого</b>		175	-	-	

### 2.3. Содержание тем учебной дисциплины

#### Раздел 1. Практический

##### Тема 1. Легкая атлетика

**Содержание учебного материала:** методика занятий оздоровительным бегом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Техника финиширования. Совершенствование специальных упражнений бегуна. Техника прыжков в длину с места. Техника эстафетного бега. Подготовка к сдаче контрольных норм по легкой атлетике.

##### **Практические занятия:**

1. Обучение технике выполнения беговых упражнений.
2. Обучение технике высокого и низкого старта.
3. Отработка техники бега на короткие и средние дистанции.
4. Отработка техники эстафетного бега.
5. Отработка техники финиширования.
6. Обучение технике прыжков с места в длину.
7. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.
8. Выполнение контрольных упражнений по лёгкой атлетике.

##### **Самостоятельная работа:** отработка контрольных нормативов

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: бег 100м. юноши: 13,8-отл., 14,3-хор., 14,6-уд. девушки: 16,3-отл., 17,6-хор., 18,0-уд.; 1000м: юноши: 3,20-отл., 3,45-хор., 4,10-уд., девушки: 4,10-отл., 4,25-хор., 4,50-уд.; прыжок в длину с места: юноши: 240см-отл., 230см-хор., 215см-уд., девушки: 190см-отл., 180см-хор., 168см-уд.

##### **Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.
2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.
3. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
4. Отработка техники старта, стартового разбега, финиширования.

##### **Тема 2. Лыжная подготовка.**

**Содержание учебного материала:** выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуска в «основной стойке».

Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге и учебном склоне. Овладение техникой одновременного безшажного хода, спуска в «основной стойке», поворотов «переступанием» и «плугом».

Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков.

#### **Практические занятия:**

1. Изучение и отработка техники попеременного двухшажного хода.
2. Изучение и совершенствование техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуска в «основной стойке».
3. Отработка изученных способов передвижения.
4. Отработка техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке», поворотов «переступанием» и «плугом».
5. Изучение и отработка техники подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.
6. Отработка техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге и на учебном склоне.

**Самостоятельная работа:** отработка контрольных нормативов

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: прохождение дистанции в 3 км. – девушки, 5 км. – юноши в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.

#### **Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Отработка изученной техники лыжных ходов, техники поворотов на ровной площадке и на склоне.
2. Совершенствование техники спуска и подъема.
3. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, развитие выносливости.

### **Тема 3. Баскетбол**

**Содержание учебного материала:** техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Стойки, передвижения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение левой и правой рукой. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Подвижные игры и эстафеты с использованием элементов баскетбола. Техника выполнения двух шагов. Бросок по кольцу одной рукой в движении.

#### **Практические занятия:**

1. Изучение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов.
2. Отработка ловли и передачи мяча.
3. Отработка броска одной рукой от плеча с места, ведения левой и правой рукой.
4. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному или двум нападающим.
5. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».
6. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры в баскетбол и судейством.

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники выполнения броска

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок: кол-во попаданий из 10 бросков, юноши: 5-отл., 4-хор., 2-уд., девушки-5-отл., 3-хор., 1-уд..

#### **Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Отработка изученной техники ведения и передачи мяча с места и в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».
2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста.



3. Отработка комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.

#### **Тема 4. Волейбол**

**Содержание учебного материала:** техника безопасности на уроках волейбола. Основные правила игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Атакующий удар. Блокирование мяча. Групповые и командные взаимодействия.

##### **Практические занятия:**

1. Изучение правил игры в волейбол.
2. Отработка приёма и передачи мяча двумя руками сверху.
3. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу.
4. Изучение и совершенствование нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.
5. Изучение и совершенствование атакующего удара, блокирования мяча.
6. Закрепление техники и тактики игры в волейбол.

**Самостоятельная работа:** совершенствование техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: подача мяча на точность из 6 попыток: юноши: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд.; девушки: 3 попадания-отл., 2-хор., 1-уд..

##### **Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Отработка техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи, приема с подачи, игровых перемещений.
3. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.
4. Отработка комплекса упражнений на развитие прыгучести и координации.

#### **Тема 5. Гимнастика (Общая физическая подготовка).**

**Содержание учебного материала:** выполнение гимнастических упражнений для укрепления динамических мышц. Гимнастические упражнения, направленные на развитие аэробной способности организма. Применение гимнастических снарядов для развития силовой выносливости. Ознакомление с методами и средствами развития силовой выносливости (круговая тренировка, аэробика, тренажеры). Гимнастические упражнения, направленные на повышение суставной подвижности человека. Составление и выполнение комплекса гимнастических упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость).

##### **Практические занятия:**

1. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, развитие силовой выносливости.
2. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лёжа на полу: упоры.
3. Совершенствование техники упражнений для воспитания координации движений: кувырок вперёд, стойка на лопатках.
4. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из и. п. лёжа, стоя - «ласточка».
5. Отработка гимнастических упражнений, направленных на повышение суставной подвижности человека.
6. Изучение и выполнение комплекса гимнастических упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость).

**Самостоятельная работа:** совершенствование выполнения гимнастических упражнений

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа: юноши: 35 раз -отл., 30-хор., 25-уд., девушки: 15 раз -отл., 12-хор., 10-уд.; подтягивание на высокой перекладине из вися – юноши: 12 раз - отл., 9 - хор., 7 –

уд.; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – девушки 20 раз – отл., 16 – хор., 10 – уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Отработка изученных упражнений для развития силовой выносливости и гибкости.
2. Выполнение изучаемых двигательных действий и комбинаций.

**Тема 6. Футбол.**

**Содержание учебного материала:** техника безопасности на занятиях по футболу.

Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Перемещения с мячом и без мяча. Техника обработки мяча, передача на месте и в движении. Удары внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.

**Практические занятия:**

1. Совершенствование техники ведения мяча, ведения с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.
2. Отработка техники остановки мяча ногой, грудью.
3. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.
4. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.
5. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.

**Самостоятельная работа:** отработка техники обработки мяча на месте и в движении, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: удары в створ ворот по верху, попадания из 10 раз: юноши: 8 – отл., 6 – хор., 4 – уд., девушки: 7- отл., 5 – хор., 3 - -уд.

**Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:**

1. Отработка техники обработки мяча на месте и в движении.
2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и семинарские (практические, лабораторные) занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических и лабораторных занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении. Практические (лабораторные) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (лабораторных) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические (лабораторные) задания и т.п. Для успешного проведения практического (лабораторного) занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например, подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита курсовой работы / проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

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

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

**Основная литература:**

1. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. сред. проф. образоват. учреждений / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 176 с.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

**Дополнительная литература:**

1. Волков, В.Ю. Физическая культура [Текст]: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2012.
2. Жмулин, А. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст]: А. В. Жмулин, Н. В. Масыгина – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2013. Стр. 11-13.
3. Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012.

**Справочно – библиографические и периодические издания**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. №4, 2016

2. Физкультура и спорт №8, 2016
3. Физическое воспитание студентов. №3, 2016

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа: [http://vyatsu.ru/php/programms/eduProgram\\_ID=3-01.03.02.01](http://vyatsu.ru/php/programms/eduProgram_ID=3-01.03.02.01)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [Электронный ресурс] /-Режим доступа: <http://student.vyatsu.ru>

**Перечень электронно-библиотечных систем (ресурсов) и баз данных для самостоятельной работы**

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- ЭБС «Библиокомплектатор» (<http://www.bibliocomplectator.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://biblio-online.ru>)

Используемые информационные базы данных и поисковые системы:

- ГАРАНТ
- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»
- Кодекс: Помощник Финансового Директора
- КонсультантПлюс
- Техэксперт
- РЖ ВИНТИ ([www.viniti.ru](http://www.viniti.ru))
- Роспатент

([http://www1.fips.ru/wps/wcm/connect/content\\_ru/ru/inform\\_resources/inform\\_retrieval\\_system](http://www1.fips.ru/wps/wcm/connect/content_ru/ru/inform_resources/inform_retrieval_system))

- Свободный каталог периодики библиотек России (<http://ucpr.arbicon.ru/>)
- Информкультура
- Архивы НЭИКОН (<http://archive.neicon.ru/>): журналы издательства AGU (Wiley);

Cambridge Journals Digital Archive; Nature Publishing Group; Oxford Journals Archive; Royal Society of Chemistry; Science Classic (журнал)

- Natur Publishing Group (журналы) ([www.nature.com/](http://www.nature.com/))
- Questel Orbit (<http://ww.orbit.com>)
- Диссертации и тезисы ProQuest Dissertations & Theses Global

(<http://search.proquest.com>)

- Sage Publications (Журналы) (<http://online.sagepub.com/>)
- Ресурсы издательства Springer: журналы (<http://rd.springer.com>), SpringerMaterials (<http://www.springermaterials.com>), Springer Protocols (<http://www.springerprotocols.com>),

Zentralblatt MATH (<http://www.zentralblatt-math.org/zbmath/en>)

- Taylor & Francis Group (журналы) (<http://www.tandfonline.com/>)

Web of Science (<http://webofscience.com>)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО	Номер договора	Дата договора
1.	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"	Лицензионный контракт №314	02 июня 2017
2.	MicrosoftOffice 365 StudentAdvantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы MicrosoftOffice, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"	Договор № 199/16/223-ЭА	30 января 2017
3.	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн"(Москва)	ГПД 14/58	07 июля 2014
4.	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"	Договор № 199/16/223-ЭА	30 января 2017
5.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО "Рубикон"	Лицензионный договор №647-05/16	31 мая 2016
6.	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО "КонсультантКиров"	Договор об информационной поддержке №1-2012УЗ Договор №559-2017-ЕП Контракт №149/17/44-ЭА	19 сентября 2012 13 июня 2017 12 сентября 2017
7.	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО "Гарант-Сервис"	Договор об информационно-правовом сотрудничестве №УЗ-43-01.09.2016-07 Договор об информационно-правовом сотрудничестве №УЗ-43-01.09.2017-69	01 сентября 2016 01 сентября 2017
8.	SecurityEssentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	ООО "Рубикон"	Договор №199/16/223-ЭА	30 января 2017

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Результаты обучения	Формы и методы контроля для оценки результатов обучения
<p>Предметные образовательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>Дифференцированный зачет в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения практических заданий</li> <li>- письменного опроса.</li> </ul>

Метапредметные и личностные образовательные результаты оцениваются при защите индивидуальных проектов обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физическая культура»**

**1. Общие положения**

Формы и процедуры промежуточной аттестации по дисциплине разрабатываются преподавателями и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Промежуточный контроль по учебной дисциплине осуществляется в форме зачета.

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов, предусмотренных программой обучения; написания реферата для обучающихся, освобожденных занятий физической культурой по состоянию здоровья.

**2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

**2.1 Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.**

**Цель процедуры:**

Целью промежуточной аттестации по учебной дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний и освоения умений в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины – для многосеместровых дисциплин).

**Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину. В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

**Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины за счет часов, отведенных на изучение дисциплины, но до начала экзаменационной сессии (если экзаменационная сессия предусмотрена графиком учебного процесса). В противном случае, директором колледжа составляется и утверждается индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для каждого обучающегося.

**Требования к помещениям материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к кабинету (лаборатории) для проведения процедуры и необходимости специализированных материально-технических средств определяются преподавателем, ведущим дисциплину.

**Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину.

**Требования к фонду оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем разрабатывается фонд оценочных средств для оценки знаний и умений, который включает примерные вопросы открытого типа, задачи, из перечня которых формируются варианты заданий. Варианты заданий рассматриваются на соответствующих цикловых комиссиях и утверждаются заместителем директора колледжа по учебной работе. Количество вопросов в варианте определяется преподавателем самостоятельно в зависимости от вида заданий.

**Описание проведения процедуры:**

Каждый обучающийся должен в меру имеющихся знаний и умений выполнить предложенные задания в установленное преподавателем время. При этом продолжительность проведения процедуры не должна превышать двух академических часов. Контрольная работа выполняется в письменной форме, как правило, в течение одного академического часа и сдается на проверку преподавателю.

**Шкалы оценки результатов проведения процедуры:**



Результаты проведения зачета оцениваются с применением двухбалльной шкалы с оценками «зачтено» или «не зачтено» в соответствии с критериями.

### 3. Контроль и оценка образовательных результатов

Для контроля и оценки образовательных результатов по учебной дисциплине разрабатываются фонды оценочных средств, которые позволяют оценить все предусмотренные рабочей программой умения и знания.

#### 3.1. Показатели оценки образовательных результатов

<b>Образовательные результаты (предметные)</b>	<b>Показатели оценки результата</b>
Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);	Определение и формулирование основных технических средств и приемов, применяемых для физического развития в различных видах спорта. Воспроизведение технического исполнения выполняемого упражнения. Выполнение контрольных упражнений и нормативов по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Понимание целесообразности физического развития в самоопределении и социальной адаптации. Систематизация физических упражнений, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке. Составление и выполнение комплекса физических упражнений.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Определение индивидуального физического развития и физической подготовленности, контроль за состоянием здоровья в ходе занятий физическими упражнениями различной направленности. Проведение самомассажа, релаксации в соответствии с правилами физкультурно-оздоровительной тренировки и вида спорта.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений. Представление средств и методик восстановления организма в процессе воздействия оздоровительной тренировки. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики в системе не реже 2-х – 3-х раз в неделю.

переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<p>Определение и формулирование основных технических средств и приемов, применяемых для физического развития в различных видах спорта.</p> <p>Участие в командных играх и состязаниях (подвижные игры, спортивные игры, командные эстафеты и т.п.).</p>

### 3.2. Перечень вопросов для контроля предметных образовательных результатов

Проверяемые образовательные результаты (предметные)	Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения
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);	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы.</li> <li>2. Понятие здорового образа жизни. Факторы риска.</li> <li>3. Физическая культура в обеспечении здоровья.</li> <li>4. Формирование индивидуального стиля ЗОЖ.</li> </ol>
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.</li> <li>2. Компоненты физической культуры.</li> <li>3. Организационно-правовые разновидности спорта.</li> <li>4. Органы управления в области физической культуры и спорта.</li> <li>5. Системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности (на выбор обучающегося);</li> </ol>
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая подготовленность. Способы контроля и оценки физического состояния.</li> <li>2. Способы контроля индивидуального физического развития человека.</li> <li>3. Способы оценки индивидуального физического развития.</li> </ol>
Владение физическими упражнениями разной	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы, приводящие к снижению работоспособности.</li> <li>2. Прикладная физическая подготовка, как способ</li> </ol>

<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>подготовки к выполнению профессиональных обязанностей. 3. Производственная гимнастика - как средство профилактики профессиональных заболеваний.</p>
<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>1. Характеристика основных средств физической культуры. 2. Виды физических упражнений. 3. Интенсивность физических упражнений. 4. Энерготраты при выполнении физических упражнений. 5. Характеристика физических упражнений.</p> <p><b>Методические рекомендации к работе над рефератом</b></p> <p>Темы работ имеют исследовательское направление. Тематика рефератов составлена в соответствии с программой по физической культуре, отражает современные научные достижения.</p> <p>Обучающийся выбирает тему по желанию. По договоренности с руководителем работы и с учетом диагноза заболевания студента возможно изменение плана.</p> <p>После выбора темы и согласования ее с преподавателем составляется список литературы, куда включаются литературные источники, помогающие полнее осветить изучаемую проблему. Исходный минимум предоставляется преподавателем. Планомерное изучение первоисточников позволяет отобрать необходимый материал для письменной тематической работы.</p> <p>При выполнении работы студент должен самостоятельно овладеть соответствующим теоретическим материалом и ознакомиться с современной научной, методической научно-популярной литературой по физической культуре и специальной физической подготовке.</p> <p>Реферат представляет самостоятельно выполненное исследование по выбранной теме и показывает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний студента по данному вопросу;</li> <li>- умение логично и последовательно излагать накопленный материал;</li> <li>- способность связывать теоретические вопросы с практикой физического воспитания;</li> <li>- умение пользоваться литературой.</li> </ul> <p>Материал работы должен быть пригодным для использования в жизни, в учебной деятельности, на практике.</p> <p><b>Оформление работы</b></p> <p>Письменная работа оформляется на 15-20 страницах печатного текста на листах формата А-4. Структура работы: титульный лист, план работы, первый раздел, второй раздел, заключение. План работы - это перечень вопросов, важных для глубокого и полного освещения изучаемой проблемы.</p>

	<p>План должен помочь обеспечить логическую стройность и последовательность изложения материала.</p> <p>В первом разделе рассматривается история вопроса, актуальность и ценность разрабатываемого материала. В последующих разделах (в основной части) раскрывается содержание работы и данные собственных наблюдений. В заключении излагаются выводы и мнение обучающегося по изучаемой проблеме.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.3. Перечень заданий для контроля предметных образовательных результатов

<b>Проверяемые образовательные результаты (предметные)</b>	<b>Примерные практические задания для контроля в соответствии с уровнем освоения</b>
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Показать технику различных способов бега в лёгкой атлетике. Выполнить технику высокого и низкого старта. Показать технику различных способов передвижения на лыжах. Выполнить комплекс утренней гимнастики.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнить самомассаж после занятия любым (на выбор обучающегося) видом спорта. Показать способы релаксации.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Выполнить самоконтроль во время выполнения контрольных нормативов.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Выполнить технику основных элементов игры в волейбол, баскетбол и футбол.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполнить контрольные упражнения по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, волейболу, баскетболу и футболу.
преодолевать	Выполнить контрольные упражнения по лёгкой атлетике

искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнить контрольные нормативы в полном соответствии с приемами страховки и самостраховки. Показать приемы защиты и самообороны в соответствии с ситуацией.

### 3.3.1. Критерии оценки образовательных результатов

#### 1. Шкала оценки развернутых письменных заданий открытого типа

Критерии	Качественная оценка образовательных результатов.
Содержание и полнота письменного ответа полностью соответствует заданию. Информация систематизирована и обработана в соответствии с заданием. Логическая связь между отдельными частями текста присутствует, текст грамотно разделен на абзацы. Использованы термины и определения.	зачтено
Содержание письменного ответа не соответствует заданию. Отсутствует логика изложения. Не использованы термины и определения	не зачтено

#### 2. Шкала оценки выполнения контрольных нормативов

* - Контрольный норматив	Ед. измерения	Юноши Зачтено (не менее)	Девушки Зачтено (не менее)
<b>Легкая атлетика.</b>			
Бег на 100 м.	сек	14,60	18,0
Бег на 1000 м.	мин	4.10	4.50
Кросс на 2000 м.	мин	9,4	11,85
Кросс на 3000 м.	мин	15,40	
Пръжок в длину с разбега.	метр	3,60	3,10
<b>Лыжный спорт.</b>			
Бег на 2000 м.	мин	12,3	13,0
Бег на 3000 м.	мин		19,5
Бег на 5000 м.	мин	25,4	
<b>Гимнастика.</b>			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол. раз	22	9
Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за	кол. раз	30	20

головой в 60 сек.			
Подтягивание на высокой перекладине из виса.	кол. раз	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	кол. раз		10
Прыжок в длину с места.	метр	370	310
Прыжки со скакалкой (30 сек.)	кол. раз	55	65
Прыжки со скакалкой (60 сек.)	кол. раз	120	120
Баскетбол.			
Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений)	кол. раз	3	2
Штрафной бросок (10 выполнений)	кол. раз	2	1
Волейбол.			
Передача мяча сверху (3 попытки)*	кол. раз	8	3
Передача мяча снизу (3 попытки)*	кол. раз	5	5
Подача мяча на точность (6 подач по выбору)**	кол. раз	1	1
Футбол			
Удары в створ ворот по верху (попадания из 10 попыток)	Кол. раз	4	3

\*- при отрыве мяча от рук не менее 50 сантиметров с соблюдением техники выполнения упражнения;

\*\* - техника выполнения упражнения и выбор последовательности зоны попадания мяча после подачи определяется выполняющим упражнение