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

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____Вахрушева Л.В.
31.08. 2020 г.

*рег.№3-49.02.01.52_2020_0016*

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

для специальности

49.02.01. Физическая культура

уровень освоения – углубленный

Форма обучения
очная

2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Разработчик: Федосимова А.С., преподаватель колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08. 2020 г.
наименование

председатель ЦК _____ / Шемякина А.В.
подпись ФИО

© Вятский государственный университет (ВятГУ), 2020
© Федосимова А.С., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ


| | стр. |
|---|---|
| **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 12 |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ** | 15 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ** | 16 |

# 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 49.02.01. Физическая культура.

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

«Физическая культура» - дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла обязательной части образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

### 1.4. Формируемые компетенции:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов по очной форме обучения*** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 380 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 190 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 190 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 190 |
| Форма промежуточной аттестации – зачет/дифференцированный зачёт | |

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

| Название разделов / тем учебной дисциплины | Вид учебной работы | Объем часов ***Очная форма обучения*** | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Теоретический** | | **20** | - |
| Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека. | Теоретическое обучение | - | |
| | Практические занятия | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 20 | |
| **Раздел 2.Практический** | | | |
| Тема 2.1. Лёгкая атлетика. | Теоретическое обучение | - | 2 |
| | Практические занятия | 34 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 20 | |
| Тема 2.2. Лыжная подготовка. | Теоретическое занятие | - | 2 |
| | Практические занятия | 38 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 42 | |
| | Теоретическое занятие | - | |
| Тема 2.3. Баскетбол. | Практические занятия | 28 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 26 | |
| Тема 2.4. Волейбол. | Теоретическое занятие | - | 2 |
| | Практические занятия | 28 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 26 | |
| Тема 2.5. Гимнастика. | Теоретическое занятие | - | 2 |
| | Практические занятия | 38 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 30 | |
| Тема 2.6. Футбол. | Теоретическое занятие | - | 2 |
| | Практические занятия | 24 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 26 | |
| Зачет/дифференцированный зачет | | - | |
| **Итого** | | **380** | |

**2.3. Матрица формируемых общих и профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»**

| Разделы / темы учебной дисциплины | Общие компетенции | | | | Профессиональные компетенции | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ОК 2. | ОК 3. | ОК 6. | ОК 10. | ПК 1.1. | ПК 1.2. | ПК 1.3. | ПК 1.4. | ПК 1.5. | ПК 1.6. | ПК 1.7. | ПК 1.8. | ПК 2.1. | ПК 2.2. | ПК 2.3. | ПК 2.4. | ПК 2.5. | ПК 2.6. | ПК 3.3. |
| **Раздел 1. Теоретический** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + |
| **Раздел 2.Практический** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1 | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 2.2 | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 2.3 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 2.4 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Тема 2.5 | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | - | + | + | + | + | + |
| Тема 2.6 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

## 2.4. Содержание тем учебной дисциплины

**Раздел 1. Теоретический**

**Тема 1.1. Роль физической культуры в развитии человека.**

**Содержание учебного материала:** обоснование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Представление об основах здорового образа жизни.

**Самостоятельная работа:** реферат.

**Формы текущего контроля по теме:** реферат.

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

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Сущность спорта, его роль в обществе. Массовый спорт.
3. Физические качества человека, методы и средства их развития.
4. Организационно-правовые основы физкультуры и спорта.
5. Двигательная активность. Нормы двигательной активности.
6. Влияние физических упражнений на физиологическое состояние.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
8. Структура, формы и содержание самостоятельных занятий.
9. Основные механизмы развития двигательного навыка.
10. Самоконтроль и контроль функционального состояния при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели контроля.

**Раздел 2. Практический**

**Тема 2.1. 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: бег100м.: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 2.2. Лыжная подготовка.**

**Содержание учебного материала:** выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», 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 «елочкой», 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 2.3. 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., девущки-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 2.4. 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:**

Отработка техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

Совершенствование техники нижней прямой подачи, приема с подачи, игровых перемещений.

Совершенствование техники владения мячом в волейболе.

Отработка комплекса упражнений на развитие прыгучести и координации.

**Тема 2.5. Гимнастика (Общая физическая подготовка).**

**Содержание учебного материала:** выполнение гимнастических упражнений для укрепления динамических мышц. Гимнастические упражнения, направленные на развитие аэробной способности организма. 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 виса – юноши: 12 раз - отл., 9 - хор., 7 – уд. ; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – девушки6 20 раз – отл., 16 – хор., 10 – уд..

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

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

**Тема 2.6. 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 практические 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.

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.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных 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 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 занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим 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 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, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, 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; написание и защита индивидуального проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться 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.

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.

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

– Спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основная литература:**

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с. - (Среднее профессиональное образование)

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02612-2: Б. ц.

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. Базовый уровень, 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015.

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

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ [Электронный ресурс] /-Режим доступа: - https://e.vyatsu.ru
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/obrazovatelnaya-deyatel-nost/kolledzh/49-02-01-fizicheskaya-kul-tura.html
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):

1. ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (http://elibrary.ru/defaultx.asp)
2. ЭБС «Издательства Лань» (http://e.lanbook.com/)
3. ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
4. ЭБС «ЮРАЙТ» (http://biblio-online.ru)
5. ЭБС «Академия» (http://www.academia-moscow.ru/elibrary/)

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

| Результаты обучения | Формы и методы контроля для оценки результатов обучения |
|---|---|
| **Освоенные умения:**<br>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>**Усвоенные знания:**<br>1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>2. Основы здорового образа жизни | Зачёт/дифференцированный зачёт в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов) |

Приложение 1

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

**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 практических заданий (контрольных нормативов).

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

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

**Цель процедуры:**

Целью промежуточной аттестации по учебной дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний и освоения умений в результате изучения учебной дисциплины.

**Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину. В случае, если обучающийся не проходил 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 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 дифференцированного зачета проверяются преподавателем и оцениваются с применением четырехбалльной шкалы в соответствии с критериями оценки.

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, контрольно-измерительные материалы, которые позволяют оценить все предусмотренные рабочей программой умения и знания.

### 3.1. Показатели оценки образовательных результатов

| Образовательные результаты (знания, умения) | Показатели оценки результата |
|---|---|
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Понимание целесообразности физического развития в самоопределении и социальной адаптации.<br>Систематизация физических упражнений, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке. Составление и выполнение комплекса упражнений. |
| Основы здорового образа жизни. | Определение и формулирование основных технических средств и приемов, применяемых для физического развития в различных видах спорта.<br>Представление средств и методик восстановления организма в процессе воздействия оздоровительной тренировки. |
| Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение техники различных способов бега в лёгкой атлетике.<br>Выполнение техники различных способов передвижения на лыжах.<br>Выполнение техники элементов игры в волейбол, баскетбол и футбол.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение контрольных упражнений по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, волейболу, баскетболу и футболу. |

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

Обучающиеся, временно или постоянно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре, выполняют письменную работу (реферат).

| Проверяемые образовательные результаты (знания) | Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения |
|---|---|
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.<br>2. Компоненты физической культуры.<br>3. Организационно-правовые разновидности спорта.<br>4. Органы управления в области физической культуры и спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | 1.Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы.<br>2. Понятие здорового образа жизни. Факторы риска.<br>3. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>4. Формирование индивидуального стиля ЗОЖ.<br>**Методические рекомендации к работе над рефератом**<br>Темы работ имеют исследовательское направление. Тематика |

| | |
|---|---|
| | рефератов составлена в соответствии с программой по физической культуре, отражает современные научные достижения.<br>Обучающийся выбирает тему по желанию. По договоренности с руководителем работы и с учетом диагноза заболевания студента возможно изменение плана.<br>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.<br>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.<br>Реферат представляет самостоятельно выполненное исследование по выбранной теме и показывает:<br>- уровень знаний студента по данному вопросу;<br>- умение логично и последовательно излагать накопленный материал;<br>- способность связывать теоретические вопросы с практикой физического воспитания;<br>- умение пользоваться литературой.<br>Материал работы должен быть пригодным для использования в жизни, в учебной деятельности, на практике.<br>**Оформление работы**<br>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. План должен помочь обеспечить логическую стройность и последовательность изложения материала.<br>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. |

**3.2.1. Перечень заданий для контроля умениевых образовательных результатов**

| **Проверяемые образовательные результаты (умения)** | **Примерные практические задания для контроля в соответствии с уровнем освоения** |
|---|---|
| Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, | Показать технику различных способов бега в лёгкой атлетике.<br>Выполнить технику высокого и низкого старта.<br>Показать технику различных способов передвижения на лыжах.<br>Выполнить технику основных элементов игры в волейбол, баскетбол и футбол. |

| | |
|---|---|
| достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнить комплекс утренней гимнастики.<br>Выполнить контрольные упражнения по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, волейболу, баскетболу и футболу. |

### 3.2.2.Критерии оценки образовательных результатов

1. Шкала оценки развернутых письменных заданий открытого типа
(форма контроля - зачет)

| **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.<br>Использованы термины и определения. | зачтено |
| Содержание письменного ответа не соответствует заданию. Отсутствует логика изложения. Не использованы термины и определения | не зачтено |

1. Шкала оценки развернутых письменных заданий открытого типа
(форма контроля – дифференцированный зачет)

| **Критерии** | **Качественная оценка образовательных результатов.** | |
|---|---|---|
| | **балл (отметка)** | **вербальный аналог** |
| 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.<br>Использованы термины и определения. | 5 | отлично |
| В содержании письменного ответа имеются отдельные незначительные неточности. Информация систематизирована в соответствии с заданием. Логическая связь между отдельными частями текста присутствует, текст разделен на абзацы. Использованы термины и определения. | 4 | хорошо |
| В содержании письменного ответа имеются недостатки в передаче информации. Задание выполнено не полностью. Логическая связь отсутствует. Деление текста на абзацы непоследовательно.<br>Имеются ошибки в использовании терминов и определений. | 3 | удовлетворительно |
| Содержание письменного ответа не | 2 | неудовлетворительно |

| | | |
|---|---|---|
| соответствует заданию. Отсутствует логика изложения. Не использованы термины и определения | | |

2. Шкала оценки выполнения контрольных нормативов
(форма контроля - зачет)

| Контрольный норматив | Ед. измерения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | зачтено | | | зачтено | | |
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| Бег на 100 м. | сек | 13,80 | 14,30 | 14,60 | 16,30 | 17,60 | 18,0 |
| Бег на 1000 м. | мин | 3.20 | 3.45 | 4.10 | 4.10 | 4.25 | 4.50 |
| Кросс на 2000 м. | мин | 7,65 | 8.70 | 9,4 | 9,80 | 11,55 | 11,85 |
| Кросс на 3000 м. | мин | 13,35 | 14,70 | 15,40 | | | |
| Прыжок в длину с разбега. | метр | 4,40 | 3,80 | 3,60 | 3,60 | 3,20 | 3,10 |
| Лыжный спорт. | | | | | | | |
| Бег на 2000 м. | мин | 10,0 | 11,0 | 12,3 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| Бег на 3000 м. | мин | | | | 17,3 | 18,45 | 19,5 |
| Бег на 5000 м. | мин | 23,4 | 25,0 | 25,4 | | | |
| Гимнастика. | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол. раз | 35 | 27 | 22 | 16 | 10 | 9 |
| Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек. | кол. раз | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса. | кол. раз | 13 | 10 | 9 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | кол. раз | | | | 20 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места. | метр | 430 | 390 | 370 | 360 | 320 | 310 |
| Прыжки со скакалкой (30 сек.) | кол. раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки со скакалкой (60 сек.) | кол. раз | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| Баскетбол. | | | | | | | |
| Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Штрафной бросок (10 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| Волейбол. | | | | | | | |
| Передача мяча сверху (3 попытки)* | кол. раз | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| Передача мяча снизу (3 попытки)* | кол. раз | 10 | 8 | 5 | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча на точность (6 подач по выбору)** | кол. раз | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Футбол | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Удары в створ ворот по верху (попадания из 10 попыток) | Кол. раз | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| Бег на 100 м. | сек | 13,80 | 14,30 | 14,60 | 16,30 | 17,60 | 18,0 |
| Бег на 1000 м. | мин | 3.20 | 3.45 | 4.10 | 4.10 | 4.25 | 4.50 |
| Кросс на 2000 м. | мин | 7,65 | 8.70 | 9,4 | 9,80 | 11,55 | 11,85 |
| Кросс на 3000 м. | мин | 13,35 | 14,70 | 15,40 | | | |
| Прыжок в длину с разбега. | метр | 4,40 | 3,80 | 3,60 | 3,60 | 3,20 | 3,10 |
| Лыжный спорт. | | | | | | | |
| Бег на 2000 м. | мин | 10,0 | 11,0 | 12,3 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| Бег на 3000 м. | мин | | | | 17,3 | 18,45 | 19,5 |
| Бег на 5000 м. | мин | 23,4 | 25,0 | 25,4 | | | |
| Гимнастика. | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол. раз | 35 | 27 | 22 | 16 | 10 | 9 |
| Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек. | кол. раз | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса. | кол. раз | 13 | 10 | 9 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | кол. раз | | | | 20 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места. | метр | 430 | 390 | 370 | 360 | 320 | 310 |
| Прыжки со скакалкой (30 сек.) | кол. раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки со скакалкой (60 сек.) | кол. раз | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| Баскетбол. | | | | | | | |
| Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Штрафной бросок (10 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| Волейбол. | | | | | | | |
| Передача мяча сверху (3 попытки)* | кол. раз | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| Передача мяча снизу (3 попытки)* | кол. раз | 10 | 8 | 5 | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча на точность (6 подач по выбору)** | кол. раз | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Футбол | | | | | | | |
| Удары в створ ворот по верху (попадания из 10 попыток) | Кол. раз | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |

* - выполняется индивидуально в ограниченном пространстве волейбольной площадки 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.

3. Шкала оценки выполнения контрольных нормативов
(форма контроля – дифференцированный зачет)

| Контрольный норматив | Ед. измерения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | отлично | хорошо | удовлетв. | отлично | хорошо | удовлетв. |
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| Бег на 100 м. | сек | 13,80 | 14,30 | 14,60 | 16,30 | 17,60 | 18,0 |
| Бег на 1000 м. | мин | 3.20 | 3.45 | 4.10 | 4.10 | 4.25 | 4.50 |
| Кросс на 2000 м. | мин | 7,65 | 8.70 | 9,4 | 9,80 | 11,55 | 11,85 |
| Кросс на 3000 м. | мин | 13,35 | 14,70 | 15,40 | | | |
| Прыжок в длину с разбега. | метр | 4,40 | 3,80 | 3,60 | 3,60 | 3,20 | 3,10 |
| Лыжный спорт. | | | | | | | |
| Бег на 2000 м. | мин | 10,0 | 11,0 | 12,3 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| Бег на 3000 м. | мин | | | | 17,3 | 18,45 | 19,5 |
| Бег на 5000 м. | мин | 23,4 | 25,0 | 25,4 | | | |
| Гимнастика. | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол. раз | 35 | 27 | 22 | 16 | 10 | 9 |
| Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек. | кол. раз | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса. | кол. раз | 13 | 10 | 9 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | кол. раз | | | | 20 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места. | метр | 430 | 390 | 370 | 360 | 320 | 310 |
| Прыжки со скакалкой (30 сек.) | кол. раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки со скакалкой (60 сек.) | кол. раз | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| Баскетбол. | | | | | | | |
| Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Штрафной бросок (10 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| Волейбол. | | | | | | | |
| Передача мяча сверху (3 попытки)* | кол. раз | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| Передача мяча снизу (3 попытки)* | кол. раз | 10 | 8 | 5 | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча на точность (6 подач по выбору)** | кол. раз | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Футбол | | | | | | | |
| Удары в створ ворот по верху (попадания из 10 попыток) | Кол. раз | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Легкая атлетика. | | | | | | | |
| Бег на 100 м. | сек | 13,80 | 14,30 | 14,60 | 16,30 | 17,60 | 18,0 |
| Бег на 1000 м. | мин | 3.20 | 3.45 | 4.10 | 4.10 | 4.25 | 4.50 |
| Кросс на 2000 м. | мин | 7,65 | 8.70 | 9,4 | 9,80 | 11,55 | 11,85 |
| Кросс на 3000 м. | мин | 13,35 | 14,70 | 15,40 | | | |
| Прыжок в длину с разбега. | метр | 4,40 | 3,80 | 3,60 | 3,60 | 3,20 | 3,10 |
| Лыжный спорт. | | | | | | | |
| Бег на 2000 м. | мин | 10,0 | 11,0 | 12,3 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| Бег на 3000 м. | мин | | | | 17,3 | 18,45 | 19,5 |
| Бег на 5000 м. | мин | 23,4 | 25,0 | 25,4 | | | |
| Гимнастика. | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол. раз | 35 | 27 | 22 | 16 | 10 | 9 |
| Поднимание туловища из И.П. лежа на спине руки за головой в 60 сек. | кол. раз | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса. | кол. раз | 13 | 10 | 9 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | кол. раз | | | | 20 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места. | метр | 430 | 390 | 370 | 360 | 320 | 310 |
| Прыжки со скакалкой (30 сек.) | кол. раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки со скакалкой (60 сек.) | кол. раз | 135 | 125 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| Баскетбол. | | | | | | | |
| Бросок в кольцо после ведения (6 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Штрафной бросок (10 выполнений) | кол. раз | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| Волейбол. | | | | | | | |
| Передача мяча сверху (3 попытки)* | кол. раз | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| Передача мяча снизу (3 попытки)* | кол. раз | 10 | 8 | 5 | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча на точность (6 подач по выбору)** | кол. раз | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Футбол | | | | | | | |
| Удары в створ ворот по верху (попадания из 10 попыток) | Кол. раз | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |

* - выполняется индивидуально в ограниченном пространстве волейбольной площадки 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.