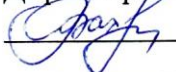


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Вахрушева Л.В.

31.08.2023 г.

рег. №3-21.02.19.52\_2023\_0010

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности

21.02.19 Землеустройство

Форма обучения

очная

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012 года приказ N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями, и Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденную приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. N 371.

Разработчик: Федосимова Анна Сергеевна, преподаватель колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК Спортивных дисциплин протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
наименование

председатель ЦК \_\_\_\_\_ /Шемякина А.В.  
подпись Фамилия И.О

© Вятский государственный университет (ВятГУ), 2023

© Федосимова А.С., 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	15

# 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 СОО по специальности 21.02.19 Землеустройство.

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

«Физическая культура» - общая общеобразовательная учебная дисциплина.

### 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:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

#### гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

- патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

- духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетического воспитания:
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- физического воспитания:
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- трудового воспитания:
- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- экологического воспитания:
- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;
- ценности научного познания:
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **метапредметных:**

– освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

– способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

базовые логические действия:

– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

базовые исследовательские действия:

– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

– способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

– формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

– давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

– разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

– осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

– ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

– работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**самоконтроль:**

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
  - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
  - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
  - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**
- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
  - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
  - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
  - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
  - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- принятие себя и других людей:**
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
  - признавать свое право и право других людей на ошибки;
  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов по очной форме обучения</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	68
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</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
		<i>Очная форма обучения</i>	
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический</b>			
Тема 1. Лёгкая атлетика.	Теоретическое обучение	-	2
	Практические занятия	20	
Тема 2. Лыжная подготовка.	Теоретическое занятие	-	2
	Практические занятия	6	
Тема 3. Баскетбол.	Практические занятия	10	2
Тема 4. Волейбол.	Теоретическое занятие	-	2
	Практические занятия	10	
Тема 5. Гимнастика (общая физическая подготовка).	Теоретическое занятие	-	2
	Практические занятия	10	
Тема 6. Футбол.	Теоретическое занятие	-	2
	Практические занятия	8	
Тема 7. Бадминтон, настольный теннис, теннис	Теоретическое занятие	-	
	Практические занятия	4	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>4</b>	
<b>Итого</b>		<b>72</b>	

### **2.3. Содержание разделов / 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.

**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 бесшажного 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.

**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.

**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.

**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. 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).

**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 вися 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 ногами, 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.

**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.

### **Тема 7. Бадминтон, настольный теннис, теннис.**

**Содержание учебного материала:** средства обучения и совершенствования техники игры. Последовательность изучения приемов игры. Основная стойка, хват ракетки, техника перемещений, основные удары, подачи.

Игры с элементами бадминтона, настольного тенниса, тенниса

Нормативы

настольный теннис: передачи в парах, в четверках, по кругу, подачи, атакующий удар

бадминтон: передачи в парах, четверках, набивание волана, подача

теннис: передачи в парах, в четверках, подача.

#### **Практические занятия:**

Средства обучения и совершенствования техники игры. Последовательность изучения приемов игры. Основная стойка, хват ракетки, техника перемещений, основные удары, подачи.

Игры с элементами бадминтона, настольного тенниса, тенниса

Нормативы

настольный теннис: передачи в парах, в четверках, по кругу, подачи, атакующий удар

бадминтон: передачи в парах, четверках, набивание волана, подача

теннис: передачи в парах, в четверках, подача

**Формы текущего контроля по теме:** выполнение контрольных нормативов: основная стойка, хват ракетки, техника перемещений, основные удары, подачи.

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

Средства обучения и совершенствования техники игры. Последовательность изучения приемов игры. Основная стойка, хват ракетки, техника перемещений, основные удары, подачи.

Игры с элементами бадминтона, настольного тенниса, тенниса

Нормативы

настольный теннис: передачи в парах, в четверках, по кругу, подачи, атакующий удар

бадминтон: передачи в парах, четверках, набивание волана, подача

теннис: передачи в парах, в четверках, подача.

## **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, 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; 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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **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. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчукова. - 5-е изд., стер.. - Москва: КноРус, 2021. - 366 с.. - (Среднее профессиональное образование). – Текст: непосредственный. ISBN 978-5-406-02452-2

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 19.08.2023).

Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214> (дата обращения: 06.08.2023).

Справочно-библиографические и периодические издания

1. Жидких Т.М.: Физическая культура. Словарь основных терминов и понятий; учебное пособие для СПО / Т.М. Жидких, Е.Н. Кораблева. – Издательство: Лань, 2023. – 128с. - Физическая культура и спорт - ISBN: 978-5-507-45329-0

2. Физическая культура в школе №1 2023 г.: Научно-методический журнал - ООО Школьная Пресса

**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/obrazovatel'naya-deyatel-nost/kolledzh/21-02-19-zemleustroystvo.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](http://www.biblioclub.ru))
4. ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://urait.ru>)
5. ЭБС «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/elibrary/>)
6. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» (<http://resh.edu.ru/subject/>)
7. Библиотека «Московской электронной школы» (<http://uchebnik.mos.ru/catalogue>)



#### 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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li><li>– положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li></ul>	<p>Дифференцированный зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов). Дифференцированный зачет в форме письменного опроса (написания реферата) для обучающихся, освобожденных занятий физической культурой по состоянию здоровья.</p>