



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

**ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
Добжинский Ю.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. заведующего кафедрой  
информационной безопасности

  
  
Добжинский Ю.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)  
« 15 » июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Физическая культура и спорт  
**Специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность**  
(Математические методы защиты информации)  
**Форма подготовки очная**

курс 1 семестр 1  
лекции 2 час.  
практические занятия 68 час.  
лабораторные работы 00 час.  
в том числе с использованием МАО лек. 0 / пр. 0 / лаб. 0 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 400 час.  
в том числе с использованием МАО 00 час.  
самостоятельная работа 2 час.  
в том числе на подготовку к экзамену 00 час.  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет 1 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 01.12.2016 № 1512

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физического воспитания  
протокол № 1 от « 3 » сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой Дьяконова Т.М кпн, доц.  
Составитель: Лисиченко Н.И., Ассистент, штатный

**Владивосток**  
**2019**

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## ABSTRACT

**Specialist's degree in 10.05.01 Computer Security**

**Specialization** “*Mathematical Methods for Information Security*”

**Course title:** *Physical Culture*

**Basic part of Block 1, \_2\_ credits**

**Instructor:** *Lisichenko N.I.*

**At the beginning of the course a student should be able to:**

- ability to work in a team, tolerantly perceiving social, cultural and other differences (GC-6).

**Learning outcomes:**

- ОК - 8 - ability to self-organization and self-education
- ОК - 9 - the ability to use the methods and means of physical culture to ensure full social and professional activities

**Course description:** The discipline "Physical Culture and Sport" is closely linked not only with the physical development and improvement of the functional systems of the body of a young person, but also with the formation by means of physical culture and sports of vital mental qualities, properties and personality traits.

**Main course literature:**

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

**Form of final control:** *pass-fail exam.*

## Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

Курс учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначен для обучения студентов специальности 10.05.01 «Компьютерная безопасность», специализация «Математические методы защиты информации» и входит в состав дисциплин базовой части учебного плана Б1.Б.05.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.). Практические занятия (68 час.), лекционные занятия (2 часа). Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1 семестре. Форма контроля по дисциплине – зачёт.

Знания и практические навыки, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», обеспечивают освоение следующих дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает изучение техники, тактических взаимодействий, составляющими основу тактики игры; а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы по изучаемым играм.

Занятия проводятся в форме практических занятий. На практических занятиях студенты изучают технику и тактику игры, методику преподавания обучения и начальной подготовки. Овладевают необходимыми практическими умениями и навыками приемов техники и тактики, навыками игры.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования

разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные и иные различия (ОК-6).

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные, профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетентности	Этапы формирования компетентности	
ОК – 8 - способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает	основы психологии личности
	Умеет	рационально оценивать свои достоинства и недостатки
	Владеет	навыками выбора средств развития достоинств и устранения недостатков
ОК – 9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания
	Умеет	использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека
	Владеет	навыками поддержания хорошей физической формы

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются следующие методы обучения: чтение лекций с использованием мультимедийного оборудования (проектор), собеседование по итогам выполнения практических заданий. Оценочные средства: конспект (ПР-7), собеседование (ОУ-1).

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Раздел I. Техника безопасности (2 час.)**

#### **Тема 1. Техника безопасности (2 час.)**

Доведение до студентов ДВФУ техники безопасности.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (68 час.)**

#### **Занятие 1. Баскетбол (17 час.)**

1. Изучение техники баскетбольного бега.
2. Изучение бросков

#### **Занятие 2. Волейбол (17 час.)**

1. Изучение стойки волейболиста.
2. Изучение ударов.

#### **Занятие 3. Настольный теннис (17 час.)**

1. Изучение стойки настольного теннисиста.
2. Изучение ударов.

#### **Занятие 4. Футбол (17 час.)**

1. Изучение техники футбольного бега.
2. Изучение ударов.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Раздел I. Баскетбол	ОК-8 ОК-9	знает	конспект (ПР-7),	1
			умеет	собеседование (ОУ-1),	1
			владеет	конспект (ПР-7),	1
2	Раздел II. Волейбол	ОК-8 ОК-9	знает	конспект (ПР-7),	2
			умеет	собеседование (ОУ-1),	2
			владеет	конспект (ПР-7),	2
3	Раздел III. Настольный теннис	ОК-8 ОК-9	знает	конспект (ПР-7),	3
			умеет	собеседование (ОУ-1),	3
			владеет	конспект (ПР-7),	3
4	Раздел IV. Футбол	ОК-8 ОК-9	знает	конспект (ПР-7),	4
			умеет	собеседование (ОУ-1),	4
			владеет	конспект (ПР-7),	4

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели,

необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

### **Дополнительная литература**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / . — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29721.html>

2. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65001.html>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

## **ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Количество аудиторных часов, отведенных на изучение дисциплины «Физическая культура», составляет 400 часов.

Обучающийся получает теоретические знания на занятиях, необходимые для последующего выполнения практических работ. В ходе подготовки к занятиям должны использоваться источники из списка учебной литературы.

Студенту рекомендуется предварительно готовиться к занятию, используя ресурсы из списка.

При подготовке к практическим занятиям также необходимо повторить теоретический материал. Практические работы представляют собой задания различного типа, направленные на получение обучающимся практических знаний по теме. В результате выполнения работы студент предоставляет преподавателю отчет о проделанной работе, содержащий следующие пункты: цель работы, краткий теоретический материал, задание, ход работы, результаты и выводы о проделанной работе.

Промежуточная форма аттестации по данной дисциплине – зачет. Вопросы к зачету соответствуют темам, изучаемым на занятиях. Таким образом, при самостоятельной подготовке к зачету студенту необходимо воспользоваться лекциями, а также иными источниками из списка литературы для более глубокого понимания материала.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения первой лекции, посвященной технике безопасности, необходима аудитория с мультимедиа проектором и экраном. Практика выполняется в спортивном зале, оборудованном всем необходимым.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
**(ДФУ)**

---

**ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**по дисциплине «Физическая культура»**  
**Специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность**  
**(Математические методы защиты информации)**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2019**

### План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-35 недели обучения	Подготовка к сдаче нормативов	1	Нормативы
2	36 неделя	Подготовка к зачету	1	Зачет

Сдача норматива предполагает выполнение определенных упражнений по определенным правилам под контролем тренера.

Самостоятельная работа при подготовке к зачету включает повторение всего ранее изученного материала и умений.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Физическая культура»  
Специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность  
(Математические методы защиты информации)  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2019**

## Паспорт ФОС

*Заполняется в соответствии с Положением о фондах оценочных средств образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, магистратуры ДВФУ, утвержденным приказом ректора от 12.05.2015 №12-13-850.*

Код и формулировка компетентности	Этапы формирования компетентности	
	ОК – 8 - способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает
Умеет		рационально оценивать свои достоинства и недостатки
Владеет		навыками выбора средств развития достоинств и устранения недостатков
ОК – 9 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания
	Умеет	использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека
	Владеет	навыками поддержания хорошей физической формы

### Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Раздел I. Баскетбол	ОК-8 ОК-9	знает	конспект (ПР-7),	1
			умеет	собеседование (ОУ-1),	1
			владеет	конспект (ПР-7),	1
2	Раздел II. Волейбол	ОК-8	знает	конспект (ПР-7),	2

		ОК-9	умеет	собеседование (ОУ-1),	2
			владеет	конспект (ПР-7),	2
3	Раздел III. Настольный теннис	ОК-8 ОК-9	знает	конспект (ПР-7),	3
			умеет	собеседование (ОУ-1),	3
			владеет	конспект (ПР-7),	3
4	Раздел IV. Футбол	ОК-8 ОК-9	знает	конспект (ПР-7),	4
			умеет	собеседование (ОУ-1),	4
			владеет	конспект (ПР-7),	4

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
(ОК-11) способность к осуществлению воспитательной и образовательной деятельности	Знает (пороговый уровень)		Полнота с системность знаний.	Методы и средства физической культуры
	Умеет (продвинутой)		Степень самостоятельности.	Использовать методы и средства физической культуры
	Владеет (высокий)		Степень владения.	Методами физической культуры и средствами в ней

(ОК-12) способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает (пороговый уровень)		Полнота с системность знаний.	Методы и средства физической культуры
	Умеет (продвинутый)		Степень самостоятель ности.	Использовать методы и средства физической культуры
	Владеет (высокий)		Степень владения.	Методами физической культуры и средствами в ней

**Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания  
результатов освоения дисциплины**

*Заполняется в соответствии с Положением о фондах оценочных средств образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, магистратуры ДВФУ, утвержденным приказом ректора от 12.05.2015 №12-13-850.*

**Оценочные средства для промежуточной аттестации**

## **Физическая подготовленность**

С целью контроля над изменением физической и специально-технической подготовленности в каждом семестре студенты основного и спортивного отделений выполняют не более 5 тестов, включая два теста по общефизической подготовленности в каждом полугодии (табл. 1). Общая оценка физической и технической подготовленности определяется средним количеством баллов по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 балл (табл. 1, 2, 3, 4, 5).

Для семестрового зачета эти тесты выполняются на оценку не ниже «удовлетворительно».

Контрольные тесты проводятся два раза в год – в декабре и в мае – для оценки общей физической и специально-технической подготовленности студентов.

### **ТЕСТЫ КОНТРОЛЬНОГО РАЗДЕЛА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)» Тесты общефизической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений**

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210

3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Метание набивного мяча весом 2 кг сильнейшей рукой (м)	18	15	12	9	6
6. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
7. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
8. Поднимание в висе ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
10. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
Девушки					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Метание набивного мяча весом 2 кг сильнейшей рукой (м)	15	12	9	6	3
6. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
7. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
8. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во раз)	20	16	10	6	4

9. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0
--	------	------	------	------	------

## БАСКЕТБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделения

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл. + 20 м	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл.	6 пл. + 10 м
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	25,2	26,0	27,5	29,0	31,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см x 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
<b>Девушки</b>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл. + 20 м	6 пл. + 20 м	6 пл.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	27,3	28,2	29,2	31,5	32,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	14,5	15,2	15,8	16,3	16,8

5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	18,5	19,0	19,5	20,5	21,5
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	50	45	30	25	20

1. Серийная прыгучесть – выполняются прыжки через препятствие попеременно справа налево в течение 20 секунд. Высота препятствия 40 см. Фиксируется количество прыжков.
2. Скоростная выносливость – из положения высокого старта выполняются рывки от лицевой до лицевой линии баскетбольной площадки в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденной дистанции.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений – на площадке находится 6 набивных мячей. Первый на лицевой линии в центре, второй на трех очковой линии под углом 45°, третий на той же линии перпендикулярно щиту, четвертый под углом 45°, пятый на пересечении лицевой и трех очковой линии справа, шестой в аналогичной точке слева.

Игрок, находящийся у первого мяча, по сигналу выполняет рывок ко второму мячу, касается его, возвращается к первому мячу спиной вперед, касается его, аналогично выполняет перемещение к третьему и четвертому мячам. К пятому мячу игрок выполняет перемещение приставными шагами вправо, обратно приставным шагом влево, касается первого мяча, продолжает движение приставными шагами влево. После касания шестого мяча возвращается к первому приставными шагами правым боком. После касания первого мяча фиксируется время.

4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца – на площадке находятся три стойки (в центре круга, и на линиях штрафных бросков). Игрок с мячом из-за лицевой линии начинает ведение, обводит первую стойку справа, вторую слева, третью справа, затем выполняет бросок в движении одной рукой сверху с двух шагов, подбирает мяч и выполняет ведение с обводкой первой стойки слева и т.д., производит атаку кольца слева. Время фиксируется после касания мячом кольца. Если мяч не попал в кольцо, то к результату прибавляется одна секунда.
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца – на площадке находятся пять стоек на равном расстоянии друг от друга вдоль боковой линии баскетбольной площадки, последняя располагается на лицевой линии. По сигналу игрок начинает ведение к первой стойке правой рукой, перед препятствием он выполняет перевод на левую руку, и к следующей стойке двигается с ведением левой рукой и т.д., последнюю стойку необходимо обвести правой рукой и вернуться обратно, начиная ведение снова правой рукой. Начинать и заканчивать ведение необходимо правой рукой. Время фиксируется на лицевой линии, с которой начиналось ведение.
6. В течение 20 секунд игрок выполняет передачи и ловли мяча от груди двумя руками в квадрат 45 см на 45 см нарисованный на стене с расстояния 3 м. Передачи считаются, если мяч попал в квадрат и игрок не заступил за линию.
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов – начинается ведение от средней линии. Выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в кольцо.
8. Стабильность штрафных бросков – выполняется в парах, один подает мяч, второй выполняет 10 бросков. Считается количество попаданий.
9. Процент попаданий штрафных бросков – штрафные броски выполняются сериями по три броска. После первого и второго бросков мяч подает

партнер, после третьего броска игрок подбирает сам и с ведением переходит к противоположному щиту. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

10. Процент попаданий средних бросков – игрок с мячом выполняет поочередно броски со средней дистанции (4,5 – 5 м), с угла площадки, под углом 45°, напротив щита, далее под углом 45° с противоположной стороны и с угла площадки. Броски в указанной последовательности выполняются в течение 4 минут. Игрок сам подбирает свои мячи и с ведением перемещается на следующую точку.

## ВОЛЕЙБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделения

Таблица 3

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5

7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	13	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	10	9	8	7	6
Девушки					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	40	35	30	25	20
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	15	12	10	8
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	9	8	7	6	5

9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	12	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	9	8	7	6	5

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**  
**Тесты специально-технической подготовленности**  
**студентов основного и спортивного учебных отделений**

Таблица 4

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,50	7,30	6,90	6,70	6,55
2. Бег вокруг стола, сек	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	38	35	32	28	25
ошибки	0	1	2	3	4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	28	26	24
ошибки	5	7	9	11	13
5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	28	26	24
ошибки	0	1	2	3	4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)					
справа	10	9	8	7	6
слева	8	7	6	5	4

7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач). Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз)	5	4	3	2	1
8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)	50	40	30	20	10
10. Подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
Девушки					
1. Дальность отскока мяча, м	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20
2. Бег вокруг стола, сек	17,5	17,8	18,6	19,3	20,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	38 0	35 1	30 2	25 3	22 4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	35 5	30 7	26 9	24 12	22 14
5. . Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	35 0	30 1	26 2	24 3	22 4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз) справа слева	10 8	9 7	8 6	7 5	6 4
7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач) .Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз)	5	4	3	2	1
8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)	50	40	30	20	10

10. Поддача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
---	----	---	---	---	---

1. Поддача в мишень 1,5x1,5 м выполняется в первый или второй квадраты теннисной площадки по выбору.
2. Игра о стенку в мишень 50x50 см выполняется ударом слева или справа по выбору с любым вращением мяча. Засчитываются попадания в мишень из десяти ударов. В случае выхода мяча из игры засчитывается количество удачных ударов.

## ФУТБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Таблица 5

Тесты специально-технической подготовки		
Мужчины	Зачтено	
1. Удар по мячу на дальность: выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой предоставляется 3 попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов двух ног.	М 40 м	Ж 30 м
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам: Ведение мяча на расстоянии 10 метров; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, удар в цель с расстояния 7 м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Делаются три попытки. (Учитывается лучший результат).	М 15 сек	Ж 25 сек
3. Бег 30 м с ведением мяча: Упражнение выполняется с высокого старта, мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее 3 касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.	М 12 сек	Ж 20 сек

4. Жонглирование мячом: Выполняется попеременно: удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение даются три попытки.	М 8-10	Ж 5-7
---	-----------	----------

### **Оценочные средства для текущей аттестации**

*Приводятся типовые оценочные средства для текущей аттестации и критерии оценки к ним (по каждому виду оценочных средств) в соответствии с Положением о фондах оценочных средств образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, магистратуры ДВФУ, утвержденным приказом ректора от 12.05.2015 №12-13-850.*

