



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**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность**

(Математические методы защиты информации)

**Форма подготовки очная**

курс 1 2 3 семестр 2 3 4 5 6

лекции 00 час.

практические занятия 328 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек. 00 / пр. 00 / лаб. 00 час.

в том числе в электронной форме лек. 00 / пр. 00 / лаб. 00 час.

всего часов аудиторной нагрузки 328 час.

в том числе с использованием МАО 00 час.

в том числе в электронной форме 00 час.

самостоятельная работа 00 час.

в том числе на подготовку к экзамену 00 час.

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 2 3 4 5 6 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 кафедры Методики преподавания циклических видов спорта

протокол № 5 от « 18 » 01 20\_17 г.

Заведующий кафедрой: Пальченко А.П

Составитель (ли): Гантимура Л.М. Ст. преп, Дьяконова Т.М. К.пед.н. Доцент

**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 of information protection"**

**Course title:** *Elective courses in physical education and sports*

**Variable part of Block 1, \_\_ credits**

**Instructor:** *Gantimurova L.M.*

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

- *the ability to apply first aid techniques, protection methods for production personnel and the public in emergency situations (DIC-6).*

**Learning outcomes:**

*(GC-9) the ability to use methods and means of physical culture to ensure full social and professional activities.*

**Course description:**

*The content of the discipline "Elective courses in physical culture and sports" provides for the study of technology, tactical interactions, which form the basis of the tactics of the game; as well as the acquisition of knowledge and skills necessary for independent work on the studied games.*

**Main course literature:**

1. Бочкарева, С.И. *Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 344 с. — 978-5-374-00521-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>*

2. 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>*

3. Чертов, Н.В. *Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>*

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

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Курс учебной дисциплины «Элективные курсы по физической

культуре и спорту» предназначен для обучения студентов специальности 10.05.01 «Компьютерная безопасность», специализация «Математические методы защиты информации» и входит в состав дисциплин выбора вариативной части учебного плана Б1.В.ДВ.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 академических часов. Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на I, II, III курсах во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Форма контроля по дисциплине – зачет.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основана на предварительном изучении следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способностью применять приемы оказания первой помощи, методы защиты производственного персонала и населения в условиях чрезвычайных ситуаций (ОПК-6).

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций):

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
(ОК-9) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
	Умеет	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
	Владеет	способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; навыками для организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются следующие методы обучения: работа в малых группах, метод обучения в парах, собеседование по итогам выполнения практических заданий. Используемые оценочные средства: собеседование (ОУ-1).

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

В данном курсе лекционные занятия не предусмотрены.

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

**Практические занятия (328 час.)**

### **Занятие 1. Лёгкая атлетика (72 час.)**

1. обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
2. обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
3. обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
4. совершенствование техники бега на короткие дистанции;
5. совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
6. совершенствование техники прыжков в длину.

### **Занятие 2. Баскетбол (72 час.)**

1. обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
2. обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
3. обучение и совершенствование технике игры в защите
4. обучение и совершенствование технике игры в нападении
5. обучение тактике игры;
6. совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
7. совершенствование техники и тактики игры.
8. совершенствование тактических действий в нападении и защите;
9. совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

### **Занятие 3. Волейбол (72 час.)**

1. обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
2. обучение и совершенствование подач;
3. обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
4. совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
5. совершенствование техники подач и нападающего удара;

6. обучение тактическим приёмам игры;
7. обучение технике блокирования мяча;
8. совершенствование техники в двухсторонней игре;
9. совершенствование техники игры в защите и нападении;
10. совершенствование техники и тактики игры.

#### **Занятие 4. Настольный теннис (72 час.)**

1. обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
2. обучение и совершенствование техники нападающего удара;
3. совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

#### **Занятие 5. Футбол (40 час.)**

1. изучение техники футбольного бега.
2. изучение ударов.

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Название дисциплины» 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**

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. 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.

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.

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

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 344 с. — 978-5-374-00521-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>
2. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>
3. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
2. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов / С.В. Орлова. — Электрон. текстовые данные. —

Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс. — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29721.html>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Правила игры в баскетбол. Режим доступа: <http://sportorate24.ru/pravila-igry-v-basketbol/>

2. Баскетбольные тренировки от А до Я. Игрокам и тренерам. Режим доступа: <http://basketball-training.org.ua>

3. Правила игры в волейбол. Режим доступа: <http://www.volley.ru/pages/466/>

4. Правила Настольного тенниса. Режим доступа: <http://www.rustt.ru/asp/razdel/5>

5. Российский портал о настольном теннисе. Режим доступа: <http://rustt.ru>

6. Футбол: официальные правила. Режим доступа: <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

На основе государственных образовательных стандартов высшего образования в учебных планах ДВФУ по всем образовательным программам высшего образования в разделе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрено выделение 328 часов на дисциплину в обязательном курсе.

Студенты основного отделения и отделения спортивного совершенствования, выполнившие рабочую учебную программу в каждом семестре, сдают зачет по физической культуре, который проводится по следующим разделам учебной деятельности:

1. Общефизическая подготовленность.

## 2. Специально-техническая подготовленность.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в каждом семестре планируется выполнение ими пяти тестов, включая два по общефизической подготовке и три теста по специально-технической подготовке (см. Приложение 2 РПУД).

Преподавателю предоставляется право, в виде исключения, поставить студенту зачет даже и при неудовлетворительном выполнении студентом одного из тестов, при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при положительной динамике в физической и технической подготовленности.

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

Приморский край, г. Владивосток, Фрунзенский р-н, Русский Остров, ул. Аякс п., д. 10, корпус S, Спортивный зал.
---



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

---

ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
Направление подготовки 10.05.01 Компьютерная безопасность  
специализация «Математические методы защиты информации»  
Форма подготовки очная

**Владивосток  
2019**

Учебный план не содержит часы для самостоятельной работы студента по данной дисциплине.



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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**Направление подготовки 10.05.01 Название направления**  
**специализация «Математические методы защиты информации»**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2019**

## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
(ОК-9) способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
	Умеет	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
	Владеет	способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; навыками для организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха.

### 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
<b>Юноши</b>					
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
<b>Девушки</b>					
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 отделений

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
Девушки					
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  $45^\circ$ , третий на той же линии перпендикулярно щиту, четвертый под углом  $45^\circ$ , 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 не 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 отделения

Таблица 4

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					

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	38	35	30	25	22
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	26	24	22
ошибки	5	7	9	12	14
5. . Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	26	24	22
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)					
удары	5	4	3	2	1
ошибки					
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

1. Подача 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

### Критерии выставления оценки на зачет

Оценка	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская

	<p>существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
«не зачтено»	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>

### Оценочные средства для текущей аттестации

№ п/п	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	ОУ-1	Собеседование	<p>Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определённому разделу, теме, проблеме и т.п.</p>	<p>Вопросы по темам/разделам дисциплины</p>