



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

**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.  
всего часов аудиторной нагрузки 328 час.  
в том числе с использованием МАО 00 час.  
самостоятельная работа 00 час.  
в том числе на подготовку к экзамену 00 час.  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
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 № 1 от « 2 » сентября 2017г.

Заведующий кафедрой Дьяконова Т.М кпн, доц.  
Составитель: Дьяконова Т.М., К.пед.н

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

**Basic part of Block 1, \_\_credits**

**Instructor:** *Dyakonova T.M*

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

he ability to apply first aid techniques, methods of protecting industrial personnel and the public in emergency situations (ОПК-6).

**Learning outcomes:**

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

**Course description:** The discipline "Elective courses in physical culture and sport" is closely connected not only with the physical development and improvement of the functional systems of the young person's body, but also with the formation of vital mental qualities, properties and personality traits by means of physical culture and sports.

**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. 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»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов специальности 10.05.01 «Компьютерная безопасность», специализация «Математические методы защиты информации» и входит в вариативную часть дисциплин выбора 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 – зачёт.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» логически и содержательно связана с такими курсами, как «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 общепрофессиональные, профессиональные компетенции (элементы компетенций).

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
(ОК-9) способностью 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 «Физическая культура и спорт» применяются следующие методы обучения: выполнение практических заданий. Используемые оценочные средства: собеседование (ОУ-1).

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

Общая трудоемкость дисциплины – 328 академических часов.

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 (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2).

Для оценки исходного уровня общефизической подготовленности студенты выполняют два теста по общефизической подготовке в начале первого, третьего, пятого семестров, после прохождения ими медицинского осмотра.

Тест считается выполненным, если студент показал результат не ниже 3 баллов.

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.

### **Распределение учебных часов на освоение разделов учебной дисциплины**

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах ДВФУ по всем образовательным программам высшего профессионального образования в разделе «Физическая культура (спортивные игры)» предусмотрено выделение 68 часов на дисциплину в обязательном курсе.

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

В данном курсе лекционные занятия не предусмотрены.

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

### **Практические занятия (328 час.)**

#### **Занятие 1. Баскетбол (82 час.)**

1. Изучение техники баскетбольного бега.
2. Изучение бросков

#### **Занятие 2. Волейбол (82 час.)**

1. Изучение стойки волейболиста.
2. Изучение ударов.

#### **Занятие 3. Настольный теннис (82 час.)**

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

#### **Занятие 4. Футбол (82 час.)**

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



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

#### 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-9	знает	собеседование (ОУ-1)	1
			умеет	собеседование (ОУ-1)	1
			владеет	собеседование (ОУ-1)	1
2	Раздел II. Волейбол	ОК-9	знает	собеседование (ОУ-1)	2
			умеет	собеседование (ОУ-1)	2
			владеет	собеседование (ОУ-1)	2
3	Раздел III. Настольный теннис	ОК-9	знает	собеседование (ОУ-1)	3
			умеет	собеседование (ОУ-1)	3
			владеет	собеседование (ОУ-1)	3
4	Раздел IV. Футбол	ОК-9	знает	собеседование (ОУ-1)	4
			умеет	собеседование (ОУ-1)	4
			владеет	собеседование (ОУ-1)	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. 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. 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>

2. 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>

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

Количество аудиторных часов, отведенных на изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», составляет 328 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 выполняются 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность**

**специализация «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	1-36 недели обучения	Подготовка к сдаче нормативов	68	Норматив

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**Специальность 10.05.01 Компьютерная безопасность**  
**специализация «Математические методы защиты информации»**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2019**

## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
(ОК-9) способностью 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

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



				(ОУ-1)	
			владеет	собеседование (ОУ-1)	3
4	Раздел IV. Футбол	ОК-9	знает	собеседование (ОУ-1)	4
			умеет	собеседование (ОУ-1)	4
			владеет	собеседование (ОУ-1)	4

### **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
<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
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
Юноши					
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 х 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
<b>Юноши</b>					
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
<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	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)	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

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

### **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.*