

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.03.2026 11:43:41
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c5ce/bb8a25c0babb55e0e58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**КОМПЛЕКТ
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ЭЛЕКТИВНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.О.ДЭ.01.03 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль): Веб-дизайн и мобильная разработка

Квалификация выпускника: Бакалавр

Процесс изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные игры» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1 СЕМЕСТР

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Является ли волейбол олимпийским видом спорта?
 - а. Нет
 - б. Да
2. Может ли игрок касаться сетки во время розыгрыша мяча без нарушения правил?
 - а. Нет
 - б. Да
3. Разрешено ли команде выполнять более трёх касаний мяча перед его переходом на сторону соперника?
 - а. Нет
 - б. Да
4. Играют ли в волейбол на площадке размером 18×9 метров?
 - а. Да
 - б. Нет
5. Какие из перечисленных действий считаются ошибками при подаче?
 - а. **Подача из-за пределов зоны подачи**
 - б. Попадание мяча в сетку с последующим переходом на сторону соперника

- в. **Повторный замах при подаче**
- г. **Касание мяча сетки при подаче без перехода на сторону соперника**
- 6. Какие позиции существуют в волейбольной команде?
 - а. **Диагональный**
 - б. **Центральный блокирующий**
 - в. **Либеро**
 - г. **Доигровщик**
- 7. Какие элементы относятся к основным техническим приёмам в волейболе?
 - а. **Подача**
 - б. **Приём мяча**
 - в. **Нападающий удар**
 - г. **Блок**

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- 8. Установите соответствие между термином и его определением:
 - 1. Ротация
 - 2. Блок
 - 3. Либеро
 - 4. Тайм-аут
 - а) Защитное действие у сетки, направленное на остановку атаки соперника
 - б) Игрок, специализирующийся на защите и приёме, не имеющий права атаковать или блокировать
 - в) Перемещение игроков по площадке после выигранного очка при подаче соперника
 - г) Остановка игры по требованию капитана или тренера для тактического обсуждения
- 1–в, 2–а, 3–б, 4–г**
- 9. Установите соответствие между количеством очков и форматом партии:
 - 1. До 25 очков
 - 2. Пятая (решающая) партия
 - а) Играется до 15 очков
 - б) Стандартный счёт для победы в партии (с преимуществом не менее 2 очков)
- 1–б, 2–а**

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- 10. Почему регулярные занятия волейболом способствуют формированию компетенции УК-7 (поддержание должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности)?
 - **Развивает выносливость, координацию, скорость реакции и силу;**
 - **Формирует навыки командной работы и коммуникации;**
 - **Способствует профилактике гиподинамии и укреплению здоровья;**

— **Повышает стрессоустойчивость и дисциплину, необходимые в профессиональной деятельности.**

Перечень упражнений (Волейбол. Основы техники волейбола):

1. Специальная разминка с мячом
 - а. Передачи мяча двумя руками сверху на месте в парах
 - б. Передвижение по площадке с ведением мяча в руках
 - в. Круговые вращения туловищем с мячом над головой
 - г. Перебрасывание мяча через сетку из положения сидя
 - д. Удары мячом об пол с последующим отскоком в руки
 - е. Комбинация: бег с изменением направления + ловля летящего мяча
2. Отработка нижней прямой подачи
 - а. Подача с расстояния 3 м от сетки в зону 1
 - б. Серия из 10 подач подряд без ошибок
 - в. Подача с фиксацией точки падения мяча (3 зоны площадки)
 - г. Подача после двух шагов разбега
 - д. Подача с закрытыми глазами (развитие мышечной памяти)
 - е. Подача в движущуюся цель (партнёр с обручем)
3. Отработка верхней передачи двумя руками
 - а. Передачи у стены на высоту 2–3 м (серия из 15)
 - б. Передачи в парах на расстоянии 3 м с фиксацией точности
 - в. Передачи после падения с последующим вставанием
 - г. Передачи в прыжке с места
 - д. Передачи с поворотом на 180° после приёма мяча
 - е. Передачи на лету после отскока от пола
4. Отработка приёма мяча снизу двумя руками
 - а. Приём наброшенного мяча партнёром с расстояния 4 м
 - б. Приём после падения «на корточки» с последующим переводом в передачу
 - в. Приём мяча, отскочившего от стены под углом
 - г. Приём в движении с последующим переводом в атаку
 - д. Приём с перемещением вправо/влево на 3 шага
 - е. Приём после падения «рыбкой» с быстрым возвращением в стойку
5. Отработка нападающего удара
 - а. Удар по мячу, подвешенному на верёвке на высоте 2,5 м
 - б. Удар после двухшажного разбега с торможением
 - в. Удар с имитацией блокирования партнёром
 - г. Удар по летящему мячу после передачи партнёра
 - д. Удар с изменением направления (по линии/по диагонали)
 - е. Удар после падения с последующим вставанием
6. Отработка группового блокирования
 - а. Прыжки у сетки с касанием ленты на высоте 2,8 м
 - б. Двойное блокирование с синхронным подпрыгиванием
 - в. Блокирование с перемещением вдоль сетки на 3 м
 - г. Блокирование с последующим быстрым отходом в зону защиты
 - д. Имитация блокирования с фиксацией рук над сеткой 3 сек
 - е. Блокирование с поворотом корпуса после приземления
7. Изучение правил мини-волейбола
 - а. Разыгрывание спорных ситуаций в формате 2×2
 - б. Отработка розыгрыша после касания мяча сетки
 - в. Тренировка перехода игроков после выигранного розыгрыша
 - г. Отработка правил замены игрока в мини-волейболе
 - д. Разыгрывание ситуации «мяч коснулся двух игроков одной команды»

- одновременно»
- е. Отработка правил перехода через центральную линию
8. Отработка правил классического волейбола
- Разыгрывание спорных ситуаций при касании блоком
 - Отработка правил ротации игроков после подачи
 - Тренировка правил замены либеро
 - Разыгрывание ситуации «мяч коснулся антенны»
 - Отработка правил перехода из зоны защиты в зону нападения
 - Разыгрывание спорных моментов при касании мяча за пределами антенн
9. Общая физическая подготовка (ОФП)
- Приседания на двух ногах – 25 раз за 30 сек
 - Отжимания от пола – 15 раз подряд
 - Прыжки на скакалке – 100 раз без остановки
 - Бег с ускорением на 30 м – 2 подхода
 - Вис на перекладине – удержание 20 сек
 - Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы
10. Специальная физическая подготовка (СФП)
- Прыжки вверх с касанием стены на максимальной высоте – 10 раз
 - Боковые прыжки через скакалку – 30 сек
 - Перемещения «змейкой» между конусами (5 шт.) – 2 подхода
 - Удары по воображаемому мячу в прыжке – 15 раз
 - Броски теннисного мяча в стену с отскоком в руки – 20 раз
 - Прыжки с поворотом на 180° – 8 раз подряд

Контрольные нормативы физической подготовленности:

Показатель	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подача (точность)	8 попаданий из 10 в зону 3×3 м	6 попаданий из 10	4 попадания из 10
Верхняя передача	15 точных передач из 20 у стены	12 из 20	8 из 20
Прыжок вверх (с места)	+45 см от роста стоя	+35 см	+25 см
Бег 30 м	≤ 4,5 с	≤ 5,0 с	≤ 5,5 с
Отжимания	≥ 20 раз	15–19 раз	10–14 раз
Приём мяча снизу	12 точных приёмов из 15	9 из 15	6 из 15

2 СЕМЕСТР

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

- Впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр в 1964 году?
 - Да
 - Нет
- Может ли либеро выполнять подачу?
 - Да
 - Нет

3. Разрешено ли касание мяча двумя руками одновременно при приёме подачи?
 - а. Да
 - б. Нет
4. Является ли «касание» (мяч касается сетки при атаке и перелетает на сторону соперника) ошибкой?
 - а. Да
 - б. Нет
5. Какие из перечисленных ситуаций приводят к потере очка при розыгрыше?
 - а. Мяч касается пола на стороне команды
 - б. Четыре касания мяча одной командой
 - в. Касание сетки игроком при активном розыгрыше
 - г. Мяч перелетает через сетку вне границ антенн
6. Какие действия запрещены либеро?
 - а. Выполнять блок
 - б. Осуществлять атакующий удар выше верхнего края сетки
 - в. Принимать подачу
 - г. Подавать мяч
7. Какие факторы влияют на эффективность блока в волейболе?
 - а. Время прыжка
 - б. Работа рук над сеткой
 - в. Согласованность действий блокирующих
 - г. Предугадывание направления атаки соперника

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между элементом техники и его характеристикой:
 1. Верхняя передача
 2. Нижняя передача
 3. Подача с прыжка
 4. Нападающий удар
 - а) Выполняется предплечьями, в основном используется для приёма подачи и защиты
 - б) Основной способ организации атаки, выполняется пальцами сверху
 - в) Наиболее мощный и зрелищный элемент атаки
 - г) Агрессивный способ подачи, используемый на высоком уровне
- 1–б, 2–а, 3–г, 4–в**
9. Установите соответствие между зоной на площадке и её номером согласно системе нумерации:
 1. Зона 1
 2. Зона 3
 3. Зона 6
 - а) Центральная зона задней линии
 - б) Правая зона задней линии (зона подачи)
 - в) Центральная зона передней линии
- 1–б, 2–в, 3–а**

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Как занятия волейболом могут способствовать поддержанию уровня физической подготовленности, необходимого для успешной профессиональной деятельности?
- **Развивают кардиоваскулярную выносливость и общую физическую форму;**
 - **Улучшают межличностные навыки, такие как взаимодействие и распределение ролей;**
 - **Способствуют развитию стрессоустойчивости и умения принимать быстрые решения;**
 - **Поддерживают здоровый образ жизни, что повышает продуктивность в учёбе и работе.**

Перечень упражнений (Волейбол. Тактика и стратегия игры. Игровая подготовка):

1. Отработка системы 6:0 в нападении
 - а. Розыгрыш через первого передающего с фиксацией зоны атаки
 - б. Перемещение игроков линии нападения под имитацию блока
 - в. Вариативность направления атаки после второй передачи
 - г. Работа связующего с тремя нападающими поочерёдно
 - д. Розыгрыш быстрых атак через центральную зону
 - е. Смена позиций нападающих после розыгрыша
2. Отработка системы 4:2 в защите
 - а. Построение «дуги» при приёме подачи
 - б. Переключение между позиционной и зонной защитой
 - в. Работа либеро в комбинации с центральным блокирующим
 - г. Отработка «двойного дна» при защите от атаки
 - д. Перемещение защитников под удар с края площадки
 - е. Восстановление после неудачного приёма в игровую стойку
3. Действия связующего при второй передаче
 - а. Передача на максимальной высоте для атаки
 - б. Передача с открытым корпусом для изменения направления
 - в. Передача после падения с последующим быстрым вставанием
 - г. Передача с разной траекторией (высокая/быстрая)
 - д. Передача под давлением имитированного блока
 - е. Передача с поворотом на 360° после приёма
4. Тактика группового блокирования
 - а. Синхронный выход двоих блокирующих на удар с края
 - б. «Закрывание» линии атакующим при ударе по диагонали
 - в. Быстрое восстановление после блокирования в зону защиты
 - г. Отработка «заманивающего» блока с последующим закрытием угла
 - д. Коммуникация между блокирующими перед прыжком
 - е. Блокирование с последующим быстрым переходом в нападение
5. Тренировочная игра 2×2
 - а. Розыгрыш в формате «только передачи и атака»
 - б. Игра с ограничением по касаниям (не более 2)
 - в. Игра с обязательным выполнением атаки каждым игроком
 - г. Розыгрыш с фиксацией зоны подачи (только зона 1)
 - д. Игра с правилом «после блока – обязательная атака»
 - е. Мини-турнир 2×2 на выбывание
6. Тренировочная игра 3×3
 - а. Игра в половине площадки с обязательной ротацией

- б. Розыгрыш с фиксацией роли связующего
- в. Игра с правилом «запрещена атака с края»
- г. Турнир 3×3 с системой «круговой матч»
- д. Игра с ограничением по времени розыгрыша (5 сек)
- е. Розыгрыш с обязательным использованием быстрой атаки
- 7. Тренировочная игра 4×4
 - а. Игра с фиксацией зон ответственности в защите
 - б. Розыгрыш с обязательным участием всех игроков в атаке
 - в. Игра с правилом «после приёма – только высокая передача»
 - г. Турнир 4×4 с системой «олимпийская сетка»
 - д. Игра с имитацией психологического давления (счёт 24:24)
 - е. Розыгрыш с фиксацией тактической схемы (6:0)
- 8. Тренировочная игра 6×6 (полноформатная)
 - а. Игра с фиксацией ротации после каждой подачи
 - б. Розыгрыш с обязательным использованием либеро
 - в. Игра с правилом «запрещены повторные касания»
 - г. Турнир 6×6 с судейством студентов
 - д. Игра с анализом ошибок после каждого розыгрыша
 - е. Розыгрыш в условиях усталости (после ОФП-комплекса)
- 9. Мини-волейбол (формат 3×3 на укороченной площадке)
 - а. Игра с сеткой высотой 2,0 м
 - б. Розыгрыш с ограничением по касаниям (максимум 4)
 - в. Игра с правилом «запрещена подача с разбега»
 - г. Турнир мини-волейбола с системой «каждый с каждым»
 - д. Игра с фиксацией зоны подачи (только центральная зона)
 - е. Розыгрыш с обязательным использованием нижней подачи
- 10. Анализ и разбор игр
 - а. Видеоанализ собственных ошибок в приёме подачи
 - б. Разбор тактических схем соперника по записям матчей
 - в. Составление карты перемещений игроков по зонам
 - г. Анализ эффективности блокирования по статистике
 - д. Разбор психологических аспектов в критических моментах игры
 - е. Составление индивидуального плана коррекции ошибок

Контрольные нормативы физической подготовленности по теме 2:

Показатель	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Эффективность приёма подачи	≥ 80% точных передач	65–79%	50–64%
Точность второй передачи	9 из 10 в зону атаки	7 из 10	5 из 10
Количество блок-контактов за партию	≥ 5	3–4	1–2
Скорость перемещения вдоль сетки (9 м)	≤ 2,8 с	≤ 3,2 с	≤ 3,6 с
Реакция на летящий мяч (тест)	≤ 0,35 с	≤ 0,40 с	≤ 0,45 с
Игровая выносливость (очки за партию)	≥ 8	5–7	3–4
Эффективность атаки	≥ 60% выигранных розыгрышей	45–59%	30–44%
Количество результативных розыгрышей за 10 мин	≥ 12	8–11	5–7

Точность подачи в игру	$\geq 90\%$ мячей в площадку	75–89%	60–74%
Способность к восстановлению (ЧСС через 3 мин после партии)	≤ 100 уд/мин	≤ 110 уд/мин	≤ 120 уд/мин
Количество передач на атаку за партию	≥ 15	10–14	6–9
Тактическая грамотность (тестирование)	$\geq 90\%$ правильных ответов	75–89%	60–74%

4 СЕМЕСТР

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Является ли баскетбол олимпийским видом спорта?
 - а. Нет
 - б. Да
2. Разрешено ли в баскетболе выполнять три шага без дрибблинга после получения мяча?
 - а. Нет
 - б. Да
3. Играют ли в баскетбол на площадке размером 28×15 метров согласно международным правилам?
 - а. Да
 - б. Нет
4. Может ли игрок находиться в «ограниченной зоне» («под кольцом») более трёх секунд, если его команда владеет мячом?
 - а. Нет
 - б. Да
5. Какие из перечисленных действий считаются нарушениями в баскетболе?
 - а. Пробежка
 - б. Попадание мяча в корзину с игры
 - в. Фол при ведении мяча
 - г. Двойное ведение
6. Какие позиции существуют в баскетбольной команде?
 - а. Разыгрывающий защитник
 - б. Лёгкий форвард
 - в. Тяжёлый форвард
 - г. Центровой
7. Какие элементы входят в технику владения мячом в баскетболе?
 - а. Ведение
 - б. Передача
 - в. Бросок
 - г. Ловля мяча

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между термином и его определением:
 1. Пробежка
 2. Фол
 3. Дрибблинг
 4. Зоны защиты
 - а) Ведение мяча одной рукой при движении
 - б) Тактическая система защиты, при которой каждый игрок отвечает за определённую зону площадки
 - в) Нарушение, связанное с выполнением более двух шагов без ведения мяча
 - г) Неправомерное физическое контактное действие против игрока соперника
9. Установите соответствие между количеством очков и типом броска:
 1. 1 очко
 2. 2 очка
 3. 3 очка
 - а) Бросок с игры из-под кольца или со средней дистанции
 - б) Бросок с игры из-за трёхочковой линии
 - в) Штрафной бросок

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Почему регулярные занятия баскетболом способствуют формированию компетенции УК-7 (поддержание должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности)?
 - Развивают выносливость, координацию, скорость и силу;
 - Формируют навыки командного взаимодействия и принятия решений в условиях неопределённости;
 - Способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и профилактике гиподинамии;
 - Повышают стрессоустойчивость и дисциплину, необходимые в профессиональной деятельности.

Перечень упражнений (Волейбол: Игровая подготовка. Баскетбол: Передвижение по площадке. Тактика игры):

1. Тактические комбинации в волейболе
 - а. Розыгрыш «первый темп» через центрального блокирующего
 - б. Комбинация «двойной экран» для нападающего с края
 - в. Имитация атаки с последующей передачей на свободного игрока
 - г. Розыгрыш с использованием «ложного движения» связующего
 - д. Комбинация «быстрый-высокий» в одной атаке
 - е. Тактическая смена зон нападения в зависимости от блока соперника
2. Игровые ситуации в волейболе
 - а. Розыгрыш при счёте 24:24 в решающей партии

- б. Игра с психологическим давлением (громкие помехи)
 - в. Розыгрыш после неудачного приёма подачи
 - г. Игра с ограничением по времени на принятие решения (3 сек)
 - д. Ситуация «мяч на линии» – принятие решения об оспаривании
 - е. Розыгрыш с заменой игрока в критический момент партии
3. Передвижение приставным шагом в баскетболе
- а. Движение вправо/влево вдоль линии штрафного броска
 - б. Змейка между 5 конусов с приставным шагом
 - в. Движение приставным шагом с ведением мяча
 - г. Смена направления движения по сигналу тренера
 - д. Передвижение приставным шагом под сопротивлением партнёра
 - е. Движение приставным шагом с последующим броском в кольцо
4. Старты и остановки в баскетболе
- а. Старт из положения сидя с ведением мяча на 15 м
 - б. Остановка двумя шагами с последующим поворотом на 180°
 - в. Чередование спринта и остановки на дистанции 30 м
 - г. Старт из различных положений (лёжа, на коленях)
 - д. Остановка с защитой мяча от «атакующего» партнёра
 - е. Серия из 5 стартов-остановок подряд без потери контроля над мячом
5. Повороты в баскетболе
- а. Поворот на одной ноге («пивот») с защитой мяча
 - б. Двойной поворот с изменением направления атаки
 - в. Поворот под давлением защитника с сохранением равновесия
 - г. Поворот с последующим броском в прыжке
 - д. Поворот «вилкой» (смена направления ведения)
 - е. Поворот с передачей мяча партнёру в движении
6. Перемещения в защите в баскетболе
- а. Скольжение в боковой стойке по трём точкам площадки
 - б. Отработка «провождения» атакующего с изменением траектории
 - в. Переключение между опекой соперника и зонной защитой
 - г. Движение в защитной стойке с последующим блокированием броска
 - д. Работа ног в стойке «низкого барьера» на дистанции 10 м
 - е. Отработка «перехвата» при перемещении защитника между соперниками
7. Тактика нападения 1 на 1
- а. Обводка защитника с использованием финта плечом
 - б. Прорыв с использованием «остановки-рывка»
 - в. Обводка с последующим броском в прыжке с разной дистанции
 - г. Использование «пик-н-ролла» в паре с партнёром
 - д. Обводка с применением смены руки ведения за спиной
 - е. Завершение атаки после обводки финтом «между ног»
8. Тактика нападения 2 на 2
- а. Отработка комбинации «отдача-возвращение»
 - б. Взаимодействие с использованием широкого экрана
 - в. Розыгрыш с быстрым пасом в разрыв обороны
 - г. Комбинация «обмен позициями» с последующей атакой
 - д. Использование «ложного экрана» для создания преимущества
 - е. Завершение атаки быстрым броском после комбинации
9. Тактика защиты 1 на 1
- а. Опека соперника с фокусом на мяче и корпусе одновременно
 - б. Отработка «провокации» на потерю мяча при ведении
 - в. Блокирование пути к кольцу с сохранением баланса

- г. Отбор мяча при ведении соперником с правой/левой руки
 - д. Работа в стойке с выставленной ногой против броска
 - е. Восстановление после обводки в позицию помощи
10. Тактика защиты 2 на 2
- а. Отработка «помощи и возвращения» (help and recover)
 - б. Двойное сопровождение при прорыве соперника
 - в. Переключение между опекой и зоной при смене позиций атакующих
 - г. Блокирование паса в «слепую зону» между соперниками
 - д. Синхронное давление на обоих атакующих
 - е. Отработка «ловушки» в углу площадки

Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол):

Показатель	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Эффективность комбинационной игры	≥ 70% успешных розыгрышей	55–69%	40–54%
Количество атакующих действий за 10 мин	≥ 20	15–19	10–14
Точность передач в комбинациях	≥ 85%	70–84%	55–69%
Скорость реализации комбинации (сек)	≤ 3,0	≤ 4,0	≤ 5,0
Количество результативных блоков за партию	≥ 4	2–3	1

Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол):

Показатель	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег с изменением направления (тест «Семёрка»)	≤ 10,5 с	≤ 11,5 с	≤ 12,5 с
Ведение мяча змейкой между 5 конусов	≤ 6,0 с	≤ 7,0 с	≤ 8,0 с
Прыжок вверх с места (с касанием)	+50 см от роста	+40 см	+30 см
Броски с игры (10 попыток)	≥ 7 попаданий	5–6	3–4
Передачи на точность (10 попыток в обруч)	≥ 8 точных	6–7	4–5
Скорость бокового скольжения (ширина площадки × 3)	≤ 8,0 с	≤ 9,0 с	≤ 10,0 с
Эффективность 1 на 1 в нападении	≥ 75% успешных прорывов	60–74%	45–59%
Эффективность 1 на 1 в защите	≥ 70% остановленных атак	55–69%	40–54%
Количество передач в комбинациях за 5 мин	≥ 15	10–14	6–9
Точность передач в движении	≥ 80%	65–79%	50–64%
Количество перехватов за 10 мин игры	≥ 4	2–3	1
Тактическая грамотность (тест)	≥ 85% правильных ответов	70–84%	55–69%

6 СЕМЕСТР

Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Впервые баскетбол был включён в программу Олимпийских игр в 1936 году?
 - а. **Да**
 - б. Нет
2. Разрешено ли в баскетболе касаться мяча ногой во время игры?
 - а. **Нет**
 - б. Да
3. Состоит ли игра в баскетбол из четырёх периодов по 10 минут (по правилам ФИБА)?
 - а. **Да**
 - б. Нет
4. Может ли игрок, получивший мяч в прыжке, приземлиться и начать ведение?
 - а. **Нет**
 - б. Да
5. Какие из перечисленных ситуаций приводят к потере владения мячом?
 - а. **Выход мяча за пределы площадки**
 - б. Успешный бросок в корзину
 - в. **Нарушение 24-секундного правила**
 - г. **Двойное ведение**
6. Какие действия запрещены при защите в баскетболе?
 - а. **Удерживание соперника**
 - б. **Подножка**
 - в. **Отбор мяча двумя руками снизу**
 - г. Перехват паса
7. Какие физические качества особенно важны для успешной игры в баскетбол?
 - а. **Скорость**
 - б. **Ловкость**
 - в. **Выносливость**
 - г. **Прыгучесть**

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между элементом игры и его характеристикой:
 1. Пик-н-ролл
 2. Флэш
 3. Аллей-уп
 4. Блок-шот
- а) Передача мяча партнёру, который завершает атаку броском в прыжке без

приземления

б) Отбор мяча у соперника во время его броска у кольца

в) Тактический приём: заслон + рывок к кольцу

г) Быстрый рывок к кольцу после перехвата или отбора мяча

1–в, 2–г, 3–а, 4–б

9. Установите соответствие между длительностью игровых отрезков и их названием:

1. 10 минут

2. 2 минуты

3. 5 минут

а) Продолжительность одного периода по правилам ФИБА

б) Длительность перерыва между первой и второй четвертями

в) Продолжительность овертайма

1–а, 2–б, 3–в

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Как занятия баскетболом могут способствовать поддержанию уровня физической подготовленности, необходимого для успешной профессиональной деятельности?

— Развивают кардиоваскулярную выносливость и общую физическую форму;

— Улучшают навыки командной работы, лидерства и коммуникации;

— Способствуют развитию стрессоустойчивости и умения быстро принимать решения;

— Поддерживают здоровый образ жизни, что повышает продуктивность в учёбе и работе.

Тема 2. Волейбол. Тактика и стратегия игры (42 часа)

Тема 3. Волейбол. (32 часа)

Тема 4. (22 часа)

Тема 5. (22 часа)

Перечень упражнений (Волейбол: тактика и стратегия игры, игровая подготовка.

Баскетбол: передвижение по площадке, тактика игры):

1. Тактические схемы при приёме подачи в волейболе

а. Построение «полумесяца» против силовой подачи

б. Схема «треугольник» для приёма подачи с края площадки

в. Адаптация схемы приёма под тип подающего (сильная/точная подача)

г. Перестроение после ошибки в приёме без потери игровой организации

д. Использование либеро как «якоря» в системе приёма

е. Схема приёма против прыгучей подачи с лета

2. Тактика второго темпа в волейболе

а. Розыгрыш быстрой атаки через центрального блокирующего

б. Комбинация «первый-второй темп» в одном розыгрыше

в. Использование «ложной атаки» для отвлечения блока

г. Розыгрыш второго темпа с последующей передачей на край

д. Тактическая смена темпа в зависимости от позиции блока соперника

е. Отработка «замедления» передачи для введения соперника в заблуждение

3. Групповая тактика блокирования

а. Синхронный выход троих блокирующих против диагональной атаки

б. «Закрывание» линии с открытием угла для защиты

в. Тактика «провокационного» блока с последующим быстрым отходом

г. Блокирование с учётом индивидуальных особенностей атакующего

- д. Отработка «размыкания» блока для перекрытия диагонали
- е. Коммуникация между блокирующими с использованием жестов
- 4. Тактика игры в переходной фазе
 - а. Быстрое переключение из атаки в защиту после блокирования
 - б. Организация контратаки после отражённой атаки соперника
 - в. Розыгрыш «на ходу» без фиксации связующего
 - г. Тактика использования ошибок соперника в розыгрыше
 - д. Переход из глубокой защиты в быструю атаку
 - е. Отработка «долгого розыгрыша» с сохранением концентрации
- 5. Игровые комбинации 2×2 в волейболе
 - а. Розыгрыш с использованием «экрана» нападающего для связующего
 - б. Комбинация «обмен зонами» между двумя нападающими
 - в. Тактика «ложного движения» одного нападающего для создания преимущества другому
 - г. Розыгрыш с фиксацией блока соперника на одном игроке
 - д. Использование времени для изменения траектории атаки
 - е. Комбинация с последующим быстрым завершением розыгрыша
- 6. Игровые комбинации 3×3 в волейболе
 - а. Розыгрыш с использованием всех трёх зон нападения
 - б. Тактика «волны» – последовательные атаки из разных зон
 - в. Комбинация с участием либеро в построении атаки
 - г. Розыгрыш с фиксацией внимания блока на центральной зоне
 - д. Использование «глубокой» атаки для обхода блока
 - е. Тактика быстрого переключения между зонами в зависимости от реакции соперника
- 7. Передвижение в баскетболе с сопротивлением
 - а. Ведение мяча с обводкой 3 защитников по схеме «зигзаг»
 - б. Перемещение в защитной стойке под активным давлением атакующего
 - в. Смена направления движения с ускорением под сопротивлением
 - г. Отработка «прорыва» через зонную защиту 2 на 2
 - д. Передвижение с защитой мяча при активных действиях защитника
 - е. Движение с последующим броском под давлением «заслонщика»
- 8. Специальные передвижения в баскетболе
 - а. «Скользкий» шаг для сохранения баланса при защите
 - б. Прыжковые перемещения для перехвата паса
 - в. Отработка «взрывного» старта из статичной позиции
 - г. Перемещение спиной вперёд с контролем пространства
 - д. Движение с «замедлением-рывком» для обводки защитника
 - е. Отработка «финишного» движения к кольцу с защитой мяча
- 9. Тактика нападения 3 на 3 в баскетболе
 - а. Розыгрыш с использованием двух последовательных экранов
 - б. Комбинация «отдача-возвращение-передача третьему»
 - в. Тактика «перекрёстного движения» нападающих
 - г. Розыгрыш с фиксацией защитника на одном игроке для освобождения другого
 - д. Использование «быстрого прорыва» после перехвата
 - е. Отработка завершения атаки при плотной защите у кольца
- 10. Тактика защиты 3 на 3 в баскетболе
 - а. Отработка «вращения» в зонной защите при перемещении соперников
 - б. Тактика «двойной команды» на сильного игрока соперника
 - в. Переключение между персональной и зонной защитой в розыгрыше
 - г. Отработка «перехвата» при пасах между двумя соперниками

д. Быстрое восстановление после обводки одного из защитников

е. Тактика «провокации» на нарушение с фолом в невыгодной позиции

Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол):

Показатель	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Эффективность тактических комбинаций	$\geq 75\%$ успешных розыгрышей	60–74%	45–59%
Количество результативных блоков за партию	≥ 5	3–4	1–2
Точность передач в комбинациях второго темпа	$\geq 80\%$	65–79%	50–64%
Скорость принятия тактического решения (сек)	$\leq 1,5$	$\leq 2,0$	$\leq 2,5$
Количество атак из разных зон за партию	≥ 12	8–11	5–7
Тактическая гибкость (адаптация к сопернику)	Высокая (оценка тренера)	Средняя	Низкая
Игровая выносливость (очки в 5 партиях)	≥ 35	25–34	15–24
Эффективность в критических ситуациях	$\geq 70\%$ выигранных розыгрышей при счёте 20+	55–69%	40–54%
Количество «спасений» мяча за партию	≥ 6	4–5	2–3
Точность подачи в стрессовых условиях	$\geq 85\%$ мячей в площадку	70–84%	55–69%
Скорость восстановления между партиями	ЧСС ≤ 90 уд/мин через 3 мин	≤ 100 уд/мин	≤ 110 уд/мин
Лидерские качества (оценка команды)	Высокая оценка	Средняя	Низкая

Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол):

Показатель	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Скорость с ведением (бег 50 м)	$\leq 7,5$ с	$\leq 8,5$ с	$\leq 9,5$ с
Ведение двумя руками (змейка)	$\leq 7,0$ с	$\leq 8,0$ с	$\leq 9,0$ с
Броски после ведения (10 попыток)	≥ 8 попаданий	6–7	4–5
Передачи на ходу партнёру (10 попыток)	≥ 9 точных	7–8	5–6
Силовая выносливость (приседания с мячом)	≥ 25 раз	18–24	12–17
Координация (тест «8 с мячом»)	≤ 18 с	≤ 22 с	≤ 26 с
Эффективность 3 на 3 в нападении	$\geq 65\%$ результативных атак	50–64%	35–49%
Эффективность 3 на 3 в защите	$\geq 60\%$ остановленных атак	45–59%	30–44%

Количество результативных передач за 5 мин	≥ 8	5–7	3–4
Количество перехватов за 10 мин	≥ 5	3–4	1–2
Точность бросков в движении	$\geq 70\%$	55–69%	40–54%
Тактическое взаимодействие (оценка тренера)	Высокая	Средняя	Низкая

Время на выполнение тестирования:

Количество вопросов	Семестр	Время выполнения
10	1	20 мин.
10	2	20 мин.
10	4	20 мин.
10	6	20 мин.

Время на выполнение упражнений (количество упражнений - по выбору преподавателя; время выполнения одного упражнения на одного студента – 10 мин.) – 20 мин.

Количество упражнений	Семестр	Время выполнения
2	1	20 мин.
2	2	20 мин.
2	4	20 мин.
2	6	20 мин.

Примечание: Все упражнения выполняются под руководством преподавателя с учётом индивидуальных особенностей студентов. Контрольные нормативы являются ориентировочными и могут корректироваться в зависимости от пола, возраста и исходного уровня подготовленности обучающихся.