

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.07.2026 10:34:21  
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: 43.03.01 Сервис

Направленность (профиль): Продюсирование и маркетинг мероприятий

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

| <b>Показатель</b>                              | <b>Отлично</b>              | <b>Хорошо</b> | <b>Удовлетворительно</b> |
|------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------------------|
| 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) | $\leq 100$ уд/мин              | $\leq 110$ уд/мин | $\leq 120$ уд/мин |
| Количество передач на атаку за партию                       | $\geq 15$                      | 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   | $\geq 5$                                        | 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      | $\geq 12$                                       | 8–11              | 5–7               |
| Тактическая гибкость (адаптация к сопернику) | Высокая (оценка тренера)                        | Средняя           | Низкая            |
| Игровая выносливость (очки в 5 партиях)      | $\geq 35$                                       | 25–34             | 15–24             |
| Эффективность в критических ситуациях        | $\geq 70\%$ выигранных розыгрышей при счёте 20+ | 55–69%            | 40–54%            |
| Количество «спасений» мяча за партию         | $\geq 6$                                        | 4–5               | 2–3               |
| Точность подачи в стрессовых условиях        | $\geq 85\%$ мячей в площадку                    | 70–84%            | 55–69%            |
| Скорость восстановления между партиями       | ЧСС $\leq 90$ уд/мин через 3 мин                | $\leq 100$ уд/мин | $\leq 110$ 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)         | $\geq 8$ попаданий              | 6–7          | 4–5               |
| Передачи на ходу партнёру (10 попыток)    | $\geq 9$ точных                 | 7–8          | 5–6               |
| Силовая выносливость (приседания с мячом) | $\geq 25$ раз                   | 18–24        | 12–17             |
| Координация (тест «8 с мячом»)            | $\leq 18$ с                     | $\leq 22$ с  | $\leq 26$ 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  | $\geq 8$    | 5–7     | 3–4    |
| Количество перехватов за 10 мин             | $\geq 5$    | 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.*