

**Приложение 2 к РПД Волейбол**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили)**  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора – 2021**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Кафедра                  | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности       |
| 2. | Направление подготовки   | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| 3. | Направленность (профили) | Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности                |
| 4. | Дисциплина (модуль)      | Б1.В.ДВ.07.04 Волейбол   |
| 5. | Форма обучения           | Очная  |
| 6. | Год набора               | 2021   |

**2. Перечень компетенций**

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

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины) | Формируемая компетенция | Критерии и показатели оценивания компетенций   |   |   | Формы контроля сформированности компетенций   |
|--|-------------------------|--|---|---|---|
|  |                         | Знать:   | Уметь:  | Владеть:  |   |
| Волейбол   | УК-7                    | нормы здорового образа жизни<br>способы физического совершенствования организма<br>методы и средства физической культуры<br>систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью<br>технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью | правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни<br>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека<br>правильно оценивать и контролировать свое физическое состояние | системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности | сдача контрольных нормативов / работа на практических занятиях / участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)/<br>организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) |

#### Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

## 4. Критерии и шкалы оценивания

### 4.1. Критерии оценки работы на практических занятиях

При выполнении всех заданий преподавателя в соответствии с программой дисциплины, студенту начисляется 1 балл.

### 4.2. Критерии оценки сдачи контрольных нормативов

#### Контрольные нормативы для студентов I курса

| №  | Тесты  | девушки (баллы) |     |     |     |     | юноши (баллы) |     |     |     |     |
|----|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|-----|
|    |  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   | 5             | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)       | 20              | 18  | 16  | 14  | 12  | -             | -   | -   | -   | -   |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд)       | 26              | 24  | 22  | 20  | 14  | 28            | 26  | 24  | 22  | 20  |
| 3. | Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд) | 22              | 20  | 16  | 14  | 12  | 26            | 24  | 20  | 18  | 16  |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                   | -               | -   | -   | -   | -   | 12            | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 5. | Прыжок в длину с места, (см)   | 180             | 170 | 160 | 150 | 140 | 230           | 220 | 210 | 200 | 190 |

#### Контрольные нормативы для студентов II курса

| №  | Тесты   | девушки (баллы) |      |      |      |      | юноши (баллы) |      |      |      |      |
|----|---|-----------------|------|------|------|------|---------------|------|------|------|------|
|    |   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5             | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Бег 100 м, (сек)  | 13,6            | 14,3 | 14,8 | 15,0 | 15,5 | 15,0          | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2. | Бег 1000 м, (сек)   | 4,20            | 4,30 | 4,40 | 4,50 | б/у  | 4,40          | 5,00 | 5,30 | 6,00 | б/у  |
| 3. | Прыжок в длину с места, (см)  | 190             | 180  | 170  | 160  | 150  | 240           | 230  | 220  | 210  | 200  |
| 4. | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз, 30 секунд) | 28              | 26   | 21   | 19   | 17   | 30            | 28   | 23   | 21   | 20   |
| 5. | Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд)                       | 130             | 110  | 90   | 80   | 70   | 140           | 120  | 100  | 90   | 80   |

#### Контрольные нормативы для студентов III курса

| №  | Тесты  | юноши |     |     |     |     | девушки |     |     |     |     |
|----|--|-------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|
|    |  | 5     | 4   | 3   | 2   | 1   | 5       | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. | Приседание (кол-во раз, 30 секунд)   | 30    | 26  | 25  | 21  | 18  | 27      | 23  | 21  | 19  | 16  |
| 2. | «Челночный бег»,<br>3 x 10 м (с учетом времени)                            | 7,5   | 7,8 | 8,1 | 8,4 | 8,7 | 8,7     | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,7 |
| 3. | Прыжки через скакалку (кол-во раз, 60 секунд)                              | 140   | 120 | 100 | 90  | 80  | 130     | 110 | 90  | 80  | 70  |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях (кол-во раз, 30 секунд)       | -     | -   | -   | -   | -   | 22      | 20  | 18  | 16  | 14  |
| 5. | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 секунд)       | 30    | 28  | 23  | 21  | 20  | 28      | 26  | 21  | 19  | 17  |
| 6. | Подъем ног из положения лежа на спине до угла 90 (кол-во раз за 30 секунд) | 27    | 25  | 23  | 21  | 19  | 23      | 21  | 19  | 17  | 15  |
| 7. | Подтягивание на перекладине (кол-  | 13    | 11  | 9   | 7   | 5   | -       | -   | -   | -   | -   |

|                              |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| во раз)                      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
| Прыжок в длину с места, (см) | 245 | 235 | 225 | 215 | 205 | 195 | 185 | 175 | 165 | 155 |  |

#### 4.3 Критерии оценки на зачете: (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов

| Баллы | Характеристики ответа студента   |
|-------|--|
| 20-16 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>                         |
| 15-11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>   |
| 10-6  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul> |
| 5-1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>   |
| 0     | - студент не ответил на вопрос   |

#### 4.4. Критерии оценки по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

#### 4.5. Критерии оценки по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

При условии предоставления подтверждающих документов преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований) студент получает 10 баллов, не зависимо от количества соревнований.

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**5.1 Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период экзаменационной сессии.
4. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
6. Цели и задачи общей физической подготовки (ОФП).
7. Цели и задачи специальной физической подготовки (СФП).
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Цели и задачи спортивной подготовки.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Педагогический контроль, его содержание и виды.
12. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
14. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
15. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
16. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация и формы ППФП в вузе.
18. Система контроля ППФП студентов.
19. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.
21. Физическая культура и спорт в свободное время.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.