

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Факультет экономики и управления

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
«Волейбол»**

Специальность:

**38.05.01 Экономическая безопасность. Специализация №1
«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»**

Направленность (профиль) образовательной программы:
Экономическая безопасность хозяйствующих субъектов

Уровень высшего образования:
специалитет

Квалификация выпускника:
«Экономист»

Содержание

1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
2	Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
2.1	Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине	7
2.1.1	Тесты определения физической подготовленности:.....	7
2.1.2	Контрольные упражнения.....	7
2.2	Методические материалы и типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине.....	7
2.2.1	Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине	7
2.2.2	Тесты определения физической подготовленности.....	8
2.2.3	Контрольные упражнения.....	11
2.2.4	Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	12
2.2.5	Примерные темы рефератов	16
3	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине.....	17
3.1	Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости по дисциплине	17

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9).	- <i>знает</i> инструкции по охране труда на занятиях, правила волейбола; составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры,	- <i>имеет базовые знания</i> инструкций по охране труда на занятиях, правил волейбола; составляющих здорового образа жизни; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; особенностей формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияния условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности; - <i>умеет</i> на основе типовых примеров придерживаться здорового образа жизни; выполнять технические приемы и судить соревнования по волейболу; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и	Начальный	зачтено (60 – 74 балла)

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
	<p>направленного на повышение производительности.</p> <p>- <i>умеет</i> придерживаться здорового образа жизни; выполнять технические приемы и судить соревнования по волейболу; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <i>владеет</i> техническими и тактическими приемами волейбола; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> по инструкции преподавателя техническими и тактическими приемами волейбола; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических качеств и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;</p> <p>- <i>знает</i> инструкции по охране труда на занятиях, правила волейбола; составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- <i>умеет</i> придерживаться здорового образа жизни; выполнять технические приемы и судить соревнования по волейболу;</p>	<p>Основной</p>	<p>зачтено (75 – 89 баллов)</p>

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
	<p>оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p>	<p>самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> самостоятельного применения технических и тактических приемов волейбола; методик и методов самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;</p> <p>- <i>знает</i> инструкции по охране труда на занятиях, правила волейбола; составляющие здорового образа жизни; закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и</p>	<p>Завершающий</p>	<p>зачтено (90 – 100 баллов)</p>

Перечень компетенций	Показатели оценивания компетенций	Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования компетенций	Шкала оценивания
		<p>характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности.</p> <p>- <i>умеет</i> самостоятельно придерживаться здорового образа жизни; выполнять технические приемы и судить соревнования по волейболу; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-<i>владеет опытом</i> применения: технических и тактических приемов волейбола; методик и методов самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными форм двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p>		

2 Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые контрольные задания, используемые для проведения входного контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

2.1.1 Тесты определения физической подготовленности:

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Входной контроль проводится тестами физической подготовленности по оценке результата в 1 семестре.

Для промежуточной аттестации по дисциплине используются, также тесты физической подготовленности по оценке результата в последующих семестрах.

2.1.2 Контрольные упражнения

1. Верхняя и нижняя передача мяча.
2. Передача мяча в парах через сетку.
3. Подача мяча в пределах площадки.
4. Подача мяча в заданную зону площадки.
5. Нападающий удар в заданную часть площадки.

Входной контроль по контрольным упражнениям проводится по оценке результата в 1 семестре.

2.2 Методические материалы и типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине «Волейбол»

2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упражнений по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий
Написание реферата	Письменная работа на определенную тему, состоящая из нескольких глав. По содержанию реферат – краткое осмысленное изложение информации по данной теме, собранной из разных	Темы для рефератов

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т. п. Готовится по той или иной актуальной теме, обозначенной преподавателем	

2.2.2 Тесты определения физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка. Пример записи результата в протоколе испытаний: 5,0 (пять - ноль или ровно пять).

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
2-9	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
2-9	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) проводится по правилам лёгкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Марш!». Время пробегания дистанции фиксируется с точность до 0,1 секунды. Студенту предоставляется одна попытка. Пример записи результата в протоколе испытаний: 12.24,4 (двенадцать минут двадцать четыре и четыре десятых секунды).

Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
2-9	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	9.50 и менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
2-9	10.50 и менее	10.51 -12.30	12. 31 -13.10	13.11 и более

3. Челночный бег 3x10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной

линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. *Пример записи результатов в протоколе испытаний: 9,1 (девять и одна десятых секунды).*

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
2-9	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
2-9	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра. *Пример записи результата в протокол испытаний: 215 (два метра пятнадцать сантиметров).*

Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	230 и более	229 -210	209 -195	194 и менее
2-9	240 и более	239 -225	224 -210	209 и менее

Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
2-9	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

5. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка. Количество подтягиваний фиксируется в разгах. *Пример записи результата в протоколе испытаний: 10 (десять раз)*

Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
2-9	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	19 и более	18 -13	12 -11	10 и менее
2-9	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее

6. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения). *Пример записи результата в протоколе испытаний:* 11 (одиннадцать сантиметров).

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1-9	13 и более	12 - 8	7 - 6	5 и менее

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
2-9	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в размах. *Пример записи результата в протоколе испытаний:* 10 (десять раз)

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
2-9	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	16 и более	15 -11	10 - 9	8 и менее
2-9	17 и более	16 -12	11 - 10	9 и менее

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. *Пример записи результата в протоколе испытаний:* 40 (сорок раз).

Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (девушки)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
2-9	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

Оценка результата в поднимании туловища из положения лежа на спине (юноши)

Семестр	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
2-9	48 и более	47 - 37	36 - 33	32 и менее

2.2.3 Контрольные упражнения

1. Верхняя и нижняя передача мяча. Высота взлета мяча не менее метра, стоя в кругу диаметром 2м.

2. Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз). Техника.

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	15 и более	14-12	11-9	8 и менее
2	20 и более	19-16	15-12	11 и менее
3-5	25 и более	24-20	19-15	14 и менее

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	14 и более	13-11	10-8	7 и менее
2	18 и более	17-14	13-10	9 и менее
3-5	22 и более	21-17	16-13	12 и менее

3. подача мяча в пределах площадки из 5 подач для 1 курса и подача мяча в заданную зону на точность для 2-3 курсов (количество раз).

Оценка подачи мяча (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	4 и более	3	2	1 и менее
2	4 и более	3	2	1 и менее
3-5	5	4	3	2 и менее

Оценка подачи мяча (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
1	3 и более	2	1	менее
2	3 и более	2	1	менее
3-5	4	3	2	1 и менее

4. Нападающий удар в заданную часть площадки (количество раз).

Оценка нападающего удара (юноши)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
2	3 и более	2	1	менее
3-5	4 и более	3	2	1 и менее

Оценка нападающего удара (девушки)

Курс	Оценка			
	Отлично (5баллов)	Хорошо (4 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Неудовлет. (2 балла)
2	2 и более	1	менее	
3-5	3 и более	2	1	менее

2.2.4 Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Нормативы, испытания (тесты).

Мужчины

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты).							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6

№ п	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	13.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору.							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	8.0	7,7	7,1	8,2	9,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11	Стрельба из положения сидя или стоя, дистанция 10м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо	18	25	30	18	25	30

№ п	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
	«электронного оружия»						
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (не менее км)	10					

Женщины

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8.	Метание спортивного	14	17	21	13	15	18

№	Испытания (тесты)	нормативы					
		Возрастная группа от 18 до 24 лет			Возрастная группа от 25 до 29 лет		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
	снаряда весом 500г(м)						
9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с))	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее км)	10					
примечание							
Участники		мужчины			женщины		
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса		7	8	9	7	8	9
Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.							

2. Рекомендации к недельной двигательной активности.

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 11 часов).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю (мин)
----------	--------------------------------	--

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях.	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности.	265

В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

Возрастная группа от 24 до 29 лет (не менее 12 часов).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, фитнесу, единоборствам, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях.	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности.	320

В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

2.2.5 Примерные темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также студентов заочной формы обучения

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и

доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5. Лечебная физическая культура.
6. Оздоровительные методики и системы в физическом воспитании (системы Купера, Амосова, Лидьярда, Моргауза, калланетика, аэробика, система Брэга и другие, выбрать одну или сравнить несколько).
7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
8. Основы методики самомассажа.
9. Волейбол. Правила соревнований.
10. История возникновения и развития волейбола. Выдающиеся волейболисты.
11. Техничко-тактическая подготовка волейболиста.
12. Общая физическая подготовка волейболиста.
13. Развитие волейбола в России.
14. Психологическая подготовка волейболиста.

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине

3.1 Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости по дисциплине «Волейбол»

В целях оперативного контроля уровня усвоения материала учебной дисциплины и стимулирования активной учебной деятельности студентов (очной формы обучения) используется *балльно-рейтинговая система оценки успеваемости*.

Балльно-рейтинговая система по дисциплине за семестр:

Виды контроля	Максимальная сумма баллов на выполнение одного вида задания	Кол-во работ, возможных за семестр	Итого максимальная сумма баллов
Посещение и работа на практических занятиях	1,6-3,6	11-27	40
Тесты определения физической подготовленности	5	2	10
Контрольные упражнения	5	2	10
Написание реферата (для освобожденных от практических занятий)	15		
Итого за семестр	-	-	60
Зачет	40	1	40
Итого по дисциплине	-	-	100

Для получения допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать в семестре не менее 30 баллов.

Оценка «зачтено» может быть выставлена студенту («автоматом»), по результатам его работы в течение семестра, если набрано 60 баллов в ходе текущей аттестации (регулярное посещение и работа на практических занятиях, выполнение тестов определения физической подготовленности и контрольных упражнений и др.), о чём объявляется студентам в начале семестра.

Балльно-рейтинговая оценка по дисциплине предусматривает поощрение обучающихся за работу в семестре проставлением «премиальных» баллов.

Критерии выставления дополнительных баллов по дисциплине «Волейбол»

Виды работ	Максимальная сумма баллов
-------------------	----------------------------------

<i>Виды работ</i>	<i>Максимальная сумма баллов</i>
Посещение спортивных секций (за семестр)	20
Участие во внутривузовских соревнованиях, спортивных праздниках, в городских физкультурно-спортивных мероприятиях	10
Участие в Спартакиаде студентов вузов города	10
Итого	40

Разница полученных премиальных баллов выставляется на промежуточной аттестации (зачете).

Итоговая оценка по дисциплине «Волейбол»

<i>Количество баллов</i>	<i>Оценка</i>
60 и более	«зачтено»
менее 60	«не зачтено»



ВИЭПШ