

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП  
Алису Г.А. Эфендиева  
«30» сентября 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»

Волейбол

Специальность  
38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация  
«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация выпускника  
Экономист

Форма обучения  
Очная

Нальчик 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Шифр, наименование и общая характеристика компетенций .....	3
2	Этапы формирования компетенций и средства их оценивания .....	3
3	Фонд контрольных заданий и оценочные средства текущего и рубежного этапов.....	7
3.1	Практические задания .....	7
3.2	Теоретические задания .....	10
4	Фонд контрольных заданий и оценочные средства итогового этапа .....	14
4.1	Практические задания .....	14
4.2	Теоретические задания .....	17
5	Сдача норм комплекса ГТО .....	26

## **1. Шифр, наименование и общая характеристика компетенций.**

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

**УК-7.1.** Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

**УК-7.2.** Способен выбирать берегающие здоровье технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**УК-7.3.** Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

**Тип компетенции:** универсальная компетенция выпускника образовательной программы по специальности высшего образования 38.05.01 Экономическая безопасность, уровень специалитета.

## **2. Этапы формирования компетенций и средства их оценивания.**

**На первом (начальном) этапе** - формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи в стандартных заданных условиях деятельности.

**На втором (основном) этапе** - формируются компетенции, приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. На этом этапе обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые вариативные условия.

**На третьем (завершающем) этапе** – осуществляется полное формирование компетенций. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности в стандартных и вариативных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированной компетенции.

**Промежуточная аттестация** - зачет дает возможность выявить уровень формирования физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, общей физической, спортивно-технической и психофизической подготовленности студента к спортивной и профессиональной деятельности. Промежуточная аттестация (зачет) осуществляется по нескольким направлениям:

- опрос и оценка знаний по общим вопросам «Элективной дисциплины по физической культуре и спорту», и специальным вопросам вида «волейбол»;
- тестирование и оценка уровня общей и специальной физической подготовленности;
- тестирование и оценка уровня технико-тактической и соревновательной подготовленности в избранном элективном виде - волейбол.

**Таблица 1. Средства оценивания результатов формирования компетенций**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного средства
--	-----------------------	---	-------------------------

<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b> - основы применения средств и методов физической культуры.  <b>Уметь:</b> - использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности  <b>Владеть:</b> - средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья, повышения работоспособности.</p>	<p>Устный опрос, Тестирование (контрольные упражнения), Реферат.</p>
	<p><b>УК-7.2.</b> Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p><b>Знать:</b> - основы применения берегающих здоровье технологий.  <b>Уметь:</b> - организовывать и проводить занятия с использованием берегающих здоровье технологий с учетом физиологических особенностей организма.  <b>Владеть:</b> - рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>	<p>Устный опрос, Тестирование (контрольные упражнения), Реферат.</p>
	<p><b>УК-7.3.</b> Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> - основы организации здорового образа жизни.  <b>Уметь:</b> - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности.  <b>Владеть:</b> - навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности.</p>	<p>Устный опрос, Тестирование (контрольные упражнения), Реферат.</p>

**3. Фонд контрольных заданий и оценочные средства текущего и рубежного этапов.**

**3.1. Практические задания.**

**Таблица 2. Тесты для оценки общей физической подготовленности (для студентов 1, 2, 3 курсов)**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>							
1	Бег 100 м/сек.	Тест на скоростно-силовую подготовленность	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тест на силовую подготовленность	15	12	9	7	5
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	Тест на общую выносливость.	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4	Плавание (мин, сек.) - 50 м. или - 100 м.	Тест на общую выносливость.					
			40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

<b>Женщины</b>							
1	Бег 100 м/сек.	Тест на скоростно-силовую подготовленность	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тест на силовую подготовленность	60	50	40	30	20
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	Тест на общую выносливость.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Плавание (мин, сек.) - 50 м. или - 100 м.	Тест на общую выносливость.					
			0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

**Таблица 3. Тесты для оценки специальной физической подготовленности (для студентов 1, 2, 3 курсов)**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>							
1	Прыжок вверх с места, см.	Тест на скоростно-силовую подготовленность	60,0	50,0	40,0	30,0	20,0
2	Прыжок в длину с места, см.	Тест на скоростно-силовую подготовленность.	150,0	1,40	130,0	120,0	110,0

3	Бег 30 м/сек. «Челнок волейболиста»,	Тест на быстроту перемещений	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5
4	Бег 92 м/сек. «Ёлочка волейболиста»	Тест на скоростно- силовую выносливость	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5
<b>Женщины</b>							
1	Прыжок вверх с места, см.	Тест на скоростно- силовую подготовленность	50,0	40,0	30,0	20,0	15,0
2	Прыжок в длину с места, см.	Тест на скоростно- силовую подготовленность.	1,40	130,0	120,0	110,0	100,0
3	Бег 30 м/сек. «Челнок волейболиста»,	Тест на быстроту перемещений	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5
4	Бег 92 м/сек. «Ёлочка волейболиста»	Тест на скоростно- силовую выносливость	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0

**Таблица 4. Тесты для оценки технико-тактической подготовленности  
(для студентов 1, 2, 3 курсов)**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>							
1	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
2	Передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
3	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
4	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
5	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на технико- тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
6	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на технико- тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
7	Прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	Тест на технико- тактическую подготовленность	5	4	3	2	1

<b>8</b>	Индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>Женщины</b>							
<b>1</b>	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
<b>2</b>	Передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
<b>3</b>	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>4</b>	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>5</b>	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>6</b>	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>7</b>	Прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>8</b>	Индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1

### 3.2. Теоретические задания.

#### 3.2.1. Оценочные материалы (темы рефератов) для доклада.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).

3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)

8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

13. Сила и методика ее развития.

14. Быстрота и методика ее развития.

15. Выносливость и методика ее развития.

16. Ловкость и методика ее развития.

17. Гибкость и методика ее развития.

18. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

### **3.3.2. Оценочные материалы (вопросы) для устного опроса.**

1. История развития физической культуры.

2. Ценности физической культуры и спорта.

3. Цели и задачи физической культуры в вузе.

4. Физическая культура в подготовке бакалавров.

5. Зачётные требования и обязанности студентов.

6. Цели и задачи занятий физической культурой и спортом в вузе.

7. Исторические этапы развития физической культуры.

8. Ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания.

9. П.Ф. Лесгафт как основоположник теории физического воспитания.

10. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание».

11. Характеристика и сравнительный анализ понятий «физическая культура», «спорт».

12. Современное состояние физической культуры и спорта.

13. Определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе.

14. Основные законы и постановления, регулирующие политику государства в сфере физической культуры и спорта в России.

15. Общекультурные и специфические функции физической культуры в обществе.

16. Социальные аспекты физической культуры личности.

17. Характеристика основных форм физического воспитания, реализуемых в вузе.

18. Место физической культуры и спорта в жизни студента.

19. Задачи и содержание врачебного контроля в ВУЗе.

20. Организм человека как единая биологическая система. Основные понятия.

21. Строение и основные физиологические функции организма.

22. Характеристика нервной системы организма.

23. Влияние занятий физической культурой на состояние нервной системы человека.

24. Характеристика эндокринной системы организма.

25. Влияние занятий физической культурой на состояние эндокринной системы организма человека.

26. Характеристика пищеварительной системы организма.

27. Влияние занятий физической культурой на состояние пищеварительной системы организма человека.

28. Характеристика выделительной системы организма.

29. Влияние занятий физической культурой на состояние выделительной системы организма человека.
30. Характеристика системы терморегуляции организма.
31. Влияние занятий физической культурой на состояние системы терморегуляции организма человека.
32. Характеристика сердечно-сосудистой функциональной системы организма.
33. Влияние занятий физической культурой на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека.
34. Характеристика дыхательной функциональной системы организма.
35. Влияние занятий физической культурой на состояние дыхательной системы организма человека.
36. Характеристика нервно-мышечной функциональной системы организма.
37. Влияние занятий физической культурой на состояние нервно-мышечной системы организма человека.
38. Характеристика опорно-двигательного аппарата организма.
39. Влияние занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата организма человека.
40. Характеристика зрительной сенсорной системы организма.
41. Влияние занятий физической культурой на состояние зрительной сенсорной системы организма человека.
42. Характеристика слуховой сенсорной системы организма.
43. Влияние занятий физической культурой на состояние слуховой сенсорной системы организма человека.
44. Характеристика тактильной сенсорной системы организма.
45. Влияние занятий физической культурой на состояние тактильной сенсорной системы организма человека.
46. Характеристика вестибулярной сенсорной системы организма.
47. Влияние занятий физической культурой на состояние вестибулярной сенсорной системы организма человека.
48. Адаптация органов и систем человека к воздействию факторов внешней среды и нагрузок.
49. Воздействие факторов внешней среды на организм человека
50. Функциональные резервы организма.
51. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
52. Составляющие здорового образа жизни студента.
53. Характеристика основных видов здоровья человека: физическое здоровье.
54. Характеристика основных видов здоровья человека: психическое здоровье.
55. Характеристика основных видов здоровья человека: социальное здоровье.
56. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
57. Определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
58. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.
59. Основные факторы здорового образа жизни.
60. Принципы рационального и сбалансированного питания.

#### 4. Фонд контрольных заданий и оценочные средства итогового этапа.

##### 4.1. Практические задания.

**Таблица 5. Тесты для оценки общей физической подготовленности  
(для студентов 1, 2, 3 курсов)**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>							
1	Бег 100 м/сек.	Тест на скоростно-силовую подготовленность	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тест на силовую подготовленность	15	12	9	7	5
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	Тест на общую выносливость.	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4	Плавание (мин, сек.) - 50 м. или - 100 м.	Тест на общую выносливость.	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
			1,40	1,50	2,00	2,15	2,30
<b>Женщины</b>							
1	Бег 100 м/сек.	Тест на скоростно-силовую подготовленность	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Тест на силовую подготовленность	60	50	40	30	20
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	Тест на общую выносливость.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Плавание (мин, сек.) - 50 м. или - 100 м.	Тест на общую выносливость.	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
			2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

**Таблица 6. Тесты для оценки специальной физической подготовленности  
(для студентов 1, 2, 3 курсов)**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>							
1	Прыжок вверх с места, см.	Тест на скоростно-силовую подготовленность	60,0	50,0	40,0	30,0	20,0
2	Прыжок в длину с места, см.	Тест на скоростно-силовую подготовленность.	150,0	1,40	130,0	120,0	110,0
3	Бег 30 м/сек. «Челнок волейболиста»,	Тест на быстроту перемещений	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5

<b>4</b>	Бег 92 м/сек. «Ёлочка волейболиста»	Тест на скоростно- силовую выносливость	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5
<b>Женщины</b>							
<b>1</b>	Прыжок вверх с места, см.	Тест на скоростно- силовую подготовленность	50,0	40,0	30,0	20,0	15,0
<b>2</b>	Прыжок в длину с места, см.	Тест на скоростно- силовую подготовленность.	1,40	130,0	120,0	110,0	100,0
<b>3</b>	Бег 30 м/сек. «Челнок волейболиста»,	Тест на быстроту перемещений	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5
<b>4</b>	Бег 92 м/сек. «Ёлочка волейболиста»	Тест на скоростно- силовую выносливость	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0

**Таблица 7. Тесты для оценки технико-тактической подготовленности  
(для студентов 1, 2, 3 курсов)**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>							
<b>1</b>	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
<b>2</b>	Передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
<b>3</b>	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>4</b>	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>5</b>	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на технико- тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>6</b>	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на технико- тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>7</b>	Прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	Тест на технико- тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>8</b>	Индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	Тест на технико- тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>Женщины</b>							

<b>1</b>	Передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
<b>2</b>	Передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах (расстояние 6,0 м.)	Тест на техническую подготовленность	30	25	20	15	10
<b>3</b>	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>4</b>	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на техническую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>5</b>	Подача мяча любым способом на точность (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>6</b>	Приём подачи мяча двумя руками снизу и сверху и доводка в зону 3 (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>7</b>	Прямой нападающий удар на точность (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1
<b>8</b>	Индивидуальное блокирование (из 6 попыток)	Тест на технико-тактическую подготовленность	5	4	3	2	1

## **4.2. Теоретические задания.**

### **4.2.1. Оценочные материалы (темы рефератов) для доклада.**

1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
3. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
4. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Атлетическая гимнастика.
6. Коррекция массы тела.
7. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
8. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
9. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
11. Виды травм и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
12. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.

13. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

14. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

15. История зарождения и развития волейбола в мире.

16. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в волейболе.

17. Стороны спортивной подготовки волейболистов (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля эффективности спортивных занятий.

18. Спортивная ориентация и отбор в волейболе. Модельные характеристики волейболиста высокого класса.

19. Требования спортивной классификации и правила соревнований по волейболу.

20. Виды, цели и задачи диагностики волейболиста. Врачебный и педагогический контроль занимающихся. Самоконтроль волейболиста.

21. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов, занимающихся волейболом. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

#### **4.2.2. Оценочные материалы (вопросы) для устного опроса.**

1. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

2. Влияние курения на организм человека.

3. Влияние алкоголя на организм человека.

4. Влияние наркотиков на организм человека.

5. Двигательная активность как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.

6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

7. Характеристика состояния физической и психической усталости и утомления.

8. Характеристика состояния физической и психической работоспособности.

9. Общие закономерности динамики умственной работоспособности студентов (ритмы суточные, недельные, месячные, годовые)

10. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

11. Место физических упражнений в организации умственного труда студента.

12. Факторы профилактики утомления и стимулирования работоспособности.

13. Оздоровительно-рекреативные средства повышения работоспособности студентов.

14. Механизмы быстрого снятия умственной и физической усталости.

15. Активные движения как средство профилактики стрессовых состояний организма.

16. Психологическая саморегуляция.

17. Методические принципы физического воспитания.

18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

19. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

20. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

21. Специальная физическая и спортивная подготовка.

22. Формы занятий физическими упражнениями.

23. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований.

24. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

25. Характеристика двигательной деятельности волейболиста.

26. Основные понятия в волейболе.

27. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре.
28. Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка).
29. Средства и методы развития силы.
30. Средства и методы развития выносливости.
31. Средства и методы развития ловкости.
32. Средства и методы развития быстроты.
33. Основные технические приёмы в волейболе.
34. Основные тактические действия в волейболе.
35. Диагностика организма при занятиях волейболом.
36. Контроль и оценка физического развития волейболиста.
37. Контроль и оценка физической подготовленности волейболиста.
38. Контроль и оценка функционального состояния волейболиста.
39. Контроль и оценка психологической устойчивости волейболиста.
40. Контроль и оценка технико-тактической и соревновательной подготовленности волейболиста.
41. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта - волейбола.
42. Реализация потребности в занятиях волейболом.
43. Правила организации и проведения соревнований в волейболе.
44. Правила судейства в волейболе.
45. Профилактика травматизма при занятиях волейболом.
46. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
47. Формы самостоятельных занятий.
48. Содержание самостоятельных занятий.
49. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
50. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений.
51. Управление процессом самостоятельных занятий.
52. Характеристика интенсивности физической нагрузки студентов.
53. Гигиена самостоятельных занятий.
54. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.
55. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.
56. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
57. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
58. Особенности условий труда и нагрузки специалистов-педагогов, утомления и динамики работоспособности.
59. Специальная психофизическая подготовка человека к труду в современных условиях.
60. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
61. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
62. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
63. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
64. Организация, формы и система контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
65. Производственная физическая культура (ПФК), цель, задачи.

### **5. Сдача норм комплекса ГТО.**

В начале 1,3,5 семестров (на 6 неделе) и в конце 2,4 семестров (на 16 неделе) 6 семестра (на 15 неделе) для студентов организовываются соревнования по сдаче норм комплекса ГТО. Студенты участвуют в этих соревнованиях по желанию. Студенты,

сдавшие нормы в соответствии с требованиями разного уровня (1 раз за весь период обучения), награждаются значками ГТО.

В целях поощрения за участие в мероприятиях ГТО, студентам начисляются за выполнение золотого, серебряного и бронзового уровня соответственно 10,7,5 баллов, которые суммируются к зачётным баллам по дисциплине.

Прием тестов по программе общей и специальной подготовки осуществляют судейские бригады, сформированные из преподавателей кафедры. Нормы и требования комплекса ГТО в сети интернет.

**Таблица 10. График проведения контрольных мероприятий**

<b>Контрольный раздел: 1,3,5 семестры</b>			
<b>1</b>	Тестирование исходного состояния физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей студентов.	1 курс 1 семестр - 1-я неделя (1,2 занятия). 2 курс 3 семестр - 1-я неделя (1,2 занятия). 3 курс 5 семестр - 1-я неделя (1,2 занятия).	К.К
<b>2</b>	Тестирование исходного состояния специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов в избранном виде спорта.	1 курс 1 семестр - 2-я неделя (3,4 занятия). 2 курс 3 семестр - 2-я неделя (3,4 занятия). 3 курс 5 семестр - 2-я неделя (3,4 занятия)	К.К
<b>3</b>	Тестирование знаний по теоретическому и методическому разделу элективного курса «волейбол»	1 курс 1 семестр - 16-я неделя (32 занятие). 2 курс 3 семестр - 16-я неделя (32 занятие). 3 курс 5 семестр - 16-я неделя (32 занятие).	К.К
<b>4</b>	Тестирование итогового состояния специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов в избранном виде спорта.	1 курс 1 семестр - 17-я неделя (33,34 занятия) 2 курс 3 семестр - 17-я неделя (33,34 занятия) 3 курс 5 семестр - 17-я неделя (33,34 занятия)	К.К
<b>5</b>	Сдача норм и требований ГТО. Организовывается в виде соревнований. Участие добровольное. Студенты, сдавшие нормы ГТО на значок поощряются дополнительными баллами: Золотой - 10 баллов. Серебряный - 7 баллов. Бронзовый - 5 баллов.	Для студентов 1,2,3 курсов: - осенний цикл 1,3,5 семестры - 6 неделя (11,12 занятия)	К.К
<b>Контрольный раздел: 2,4,6 семестры</b>			
<b>1</b>	Тестирование итогового состояния специальной физической и технико-тактической подготовленности студентов в избранном виде спорта.	1 курс 2 семестр - 17-я неделя (33,34 занятия) 2 курс 4 семестр - 17-я неделя (33,34 занятия) 3 курс 6 семестр – 17-я неделя (29,30 занятия)	К.К
<b>2</b>	Тестирование итогового состояния физического развития, физической подготовленности и	1 курс 2 семестр - 16-17-я недели (32,33 занятия)	К.К

	функциональных возможностей студентов.	2 курс 4 семестр - 16-17-я недели (32,33 занятия) 3 курс 6 семестр - 17-я неделя (29 занятия)	
3	Тестирование знаний по теоретическому и методическому разделу элективного курса «волейбол»	1 курс 2 семестр - 17-я неделя (34 занятия) 2 курс 4 семестр - 17-я недели (34 занятия) 3 курс 6 семестр - 17-я неделя (34 занятия)	К.К
4	Сдача норм и требований ГТО. Организовывается в виде соревнований. Участие добровольное. Студенты, сдавшие нормы ГТО на значок поощряются дополнительными баллами: Золотой - 10 баллов. Серебряный - 7 баллов. Бронзовый - 5 баллов.	Для студентов: - 1,2 курсов весенний цикл 2,4 семестры - 16 неделя (33 занятия). - 3 курса весенний цикл 6 семестр - 17 неделя (34 занятия).	К.К

**Примечание:** Все контрольные мероприятия проводить в соревновательной форме. По учебным группам избранного вида спорта. Выставление баллов на основе оценки выполнения общих и специальных тестов. Результаты заносятся в паспорт здоровья студента.

Тесты проводятся:

- в начале учебного года для оценки исходного уровня подготовленности,
- в конце семестра для оценки текущего уровня подготовленности за семестр.
- в конце учебного года для оценки итогового уровня подготовленности за год.

В 1-6 семестрах результаты промежуточного контроля знаний оцениваются по шкале: - «зачтено», - «не зачтено».