

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Юридический факультет  
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института  
управления–филиала РАНХиГС  
Протокол № 13 от 27.04.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**К.М.01.ДЭ.01.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ВОЛЕЙБОЛ»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**38.03.01 Экономика**

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

**"Финансы и кредит"**

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))*

**очная**

форма обучения

Год набора-2026

Волгоград, 2026 г.

**Авторы–составители РПД:**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической и специальной  
подготовки ВИУ РАНХиГС

Е.А. Осипова

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Т.А. Шевченко

заведующий кафедрой физической  
и специальной подготовки  
кандидат педагогических наук, доцент, Г.А. Держинский

---

*(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)*

Рабочая программа дисциплины К.М.01.ДЭ.01.03 «Физическая культура и спорт: Волейбол» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки.  
Протокол №11 от 06 апреля 2026г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.03 «Физическая культура и спорт: Волейбол» обеспечивает формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**	Код компетенции **	Наименование Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
СУОС	УК ОС 7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК ОС-7	Демонстрирует практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	ИД-1.УК ОС-7 31 – Знает способы сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств ИД-1.УК ОС-7 У1 – Умеет выбирать способы сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств ИД-1.УК ОС-7 В1 – Владеет способами сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей

					и качеств
<i>СУОС</i>	<i>УК ОС 7</i>	<i>Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>ИД-2.УК ОС-7</i>	<i>На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья</i>	<i>ИД-2.УК ОС-7 31 – Знает методы поддержания физического здоровья ИД-2.УК ОС-7 У1 – Способен проводить самодиагностику физического состояния, отбирать и реализовать методы поддержания физического здоровья ИД-2.УК ОС-7 В1 – Владеет навыками самодиагностики физического состояния, отбирать и реализовать методы поддержания физического здоровья</i>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина К.М.01.ДЭ.01.03 «Физическая культура и спорт: Волейбол» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. В соответствии с учебным планом дисциплина осваивается на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры)

**Общий объем дисциплины** составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов (4 ЗЕТ), в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ):

очная форма - 328 часов: лекций - 0 а.ч , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт: Волейбол» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть), которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

## 3. Содержание и структура дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

#### *Очная форма обучения*

№	Наименование	ВСЕ	Объем дисциплины, ак.час	Форма	5
---	--------------	-----	--------------------------	-------	---

п/п	тем и (или) разделов	ГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа	текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации			
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)									
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль			СРкр	СРэк	СР
			Л / Д О Т	В Л	ЛР	ПЗ/ДОТ										
Тема 1	Техническая подготовка	58				58										О, Т
Тема 2	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	82				82										О, Т
Тема 3	Интегральная подготовка	24				24										О, Т
Тема 4	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	12				12										О, Т
Тема 5	Функциональная тренировка	12				12										О, Т
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	48				48										О, Т
Тема 7	Специальная физическая подготовка	46				46										О, Т
Тема 8	Общая физическая подготовка	46				46										О, Т
Промежуточная аттестация																Зачет
<b>Итого</b>		<b>328</b>				<b>328</b>										

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену. СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), ситуационная задача (СЗ), решение задач (З)

## **3.2 Содержание дисциплины Практический раздел**

### **Тема 1. Техническая подготовка УК ОС-7**

#### **Техника перемещения**

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой) в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание способов перемещения.

#### **Техника передачи мяча сверху двумя руками.**

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

#### **Техника приема мяча снизу двумя руками**

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

#### **Техника подачи мяча**

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

#### **Техника приема подачи**

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5, 1; прием подачи по правилам игры.

#### **Техника нападающего удара**

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

### **Тема 2. Тактическая подготовка УК ОС-7**

#### **Индивидуальные действия**

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4, 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

#### **Групповые действия**

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

#### **Командные действия**

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Тема 3. Интегральная подготовка УК ОС-7**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

#### **Индивидуальные действия**

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

#### **Групповые действия**

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

#### **Командные действия**

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

### **Тема 4. Игровая подготовка. Упражнения со специальным оборудованием УК ОС-7**

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

### **Тема 5. Функциональная тренировка УК ОС-7**

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

#### **Двусторонняя игра**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

### **Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка УК ОС-7**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных

игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

## **Тема 7. Специальная физическая подготовка УК ОС-7**

### **Развитие специальной быстроты**

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **Развитие скоростной силы**

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

### **Развитие специальной и скоростной выносливости**

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров. . Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

### **Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

## **Тема 8. Общая физическая подготовка УК ОС-7**

### **Развитие быстроты**

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или

в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

### **Развития общей силы**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

### **Развитие выносливости**

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

### **Развитие гибкости**

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Развитие ловкости**

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

### **Развитие прыгучести.**

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

### **Легкоатлетические упражнения**

**Бег.** Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м ((I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег.

**Прыжки в длину с места.** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Метания.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

## **4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания**

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт: Волейбол» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств

(далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

Дисциплина «Физическая культура и спорт: Волейбол» предусматривает задания практического типа:

Задания практического типа – это задания которые предполагают выполнение физических действий и упражнений физического характера на занятии и при сдаче контрольных нормативов.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

#### 4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.
Задание практического типа	Выполнение нормативов/физических упражнений в рамках учебного занятия	1.выслушать технику безопасности 2. провести комплекс ОРУ, БУ 3. ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения 4.выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия 5. выполнить программный норматив	Ответ считается верным: 1. продемонстрировано правильное техническое выполнение упражнения 2. выполнено необходимое количество повторов 3. в полном объеме выполнена физическая нагрузка, предусмотренная задачами занятия

4.5.

**Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной**

## аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

## 5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Техническая подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 2	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 3	Интегральная подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 4	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 5	Функциональная тренировка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 7	Специальная физическая подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 8	Общая физическая подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>

### 5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

#### Тема 1-2. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. УК ОС-7.

##### *Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	100	90	80 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее

##### *Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	54,0	57,0	1.02	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	100	90 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

**Тема 3-4. Интегральная подготовка. Игровая подготовка, Упражнения со специальным оборудованием. УК ОС-7.**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,8	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.10	11.40	12.40	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	340	300	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	50,0	55,0	1.00	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	115	100	90 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

**Тема 5-6. Функциональная тренировка. Прикладно-ориентированная подготовка. УК ОС-7.**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.00	11.30	12.20	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м или Кросс 1 км	Без учета времени				

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	49,0	53,0	58,0	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.45	4.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	13.00	15.00	16.30	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	350	300 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	110	100 и менее
7.	Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55	4.00	4.30 и более

**Тема 7-8. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. УК ОС-7.**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
8.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
9.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
10.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
11.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290	280	260 и менее.
13.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	100	90	80 и менее
14.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
8.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
9.	Бег 300 м (мин, с)	54,0	57,0	1.02	1.15	1.30 и более

10.	Бег 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	5.20	5.30 и более
11.	Бег 3000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
12.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	300	260 и менее.
13.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	100	90 и менее
14.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

<sup>1</sup> Примечание: Кафедрой в начале учебного года могут быть пересмотрены виды упражнений для текущего контроля успеваемости и сдачи нормативов для итоговой аттестации исходя из условий и возможностей (в том числе и в условиях работы СДО).

**5.3 Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ).** Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает 2 (две) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,3	30
КТ 2	100	0,3	30
Итого:	x	0,6	60

**Формула расчета результата контрольной точки для студентов основной и специальной медицинской группы:**

$$100\% = 60\% (\text{работа на занятии}) + 40\% (4 \text{ норматива по } 10 \text{ баллов})$$

**Формула расчета результата контрольной точки для студентов освобожденных от практических занятий:**

По итогам  $\sum$  баллов пяти ответов теоретического материала (5 вопросов теории по 20 баллов от 0 до 100 баллов(%)). Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

$$100\% = 5 \times 1 \text{ вопрос } 20 \text{ баллов}$$

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

**5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:**

**КТ – 1. Тема 1-4**

**Примерный перечень контрольных нормативов по кафедре обучающихся основной группы (ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах
---	-------------------------	-----------------

	нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>КТ 1</b>											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0
3	Передача мяча двумя руками сверху над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Передача мяча двумя руками снизу над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>КТ 1</b>											
1	Поднимание и опускание прямых ног	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
		50	46	42	38	34	30	26	22	18	14
3	Передача мяча двумя руками сверху над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Передача мяча двумя руками снизу над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической  
подготовленности  
обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*  
*(ДЕВУШКИ)*

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Отжимания с колен (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15
2.	Гибкость (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.30	11.35	11.40	11.45	11.50	11.55	12.00	12.05	12.10	12.15
4.	Уголок	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8

**(Юноши)**

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Гибкость (см)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	Ходьба 10 кругов (мин)	11.30	11.37	11.45	11.55	12.00	12.10	12.15	12.20	12.25	12.30
	Уголок	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

**ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Устный опрос по темам:

1. Исторические шаги в становлении и развитии физической культуры.
2. Цель и задачи физической культуры.

3. Основные понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в ВУЗе.

#### КТ-2. Тема 5-8

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>КТ 2</b>											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Верхняя подача на точность, количество попаданий в площадку.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 2 метра, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>КТ2</b>											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Верхняя подача на точность, количество попаданий в площадку.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 2 метра, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)*

	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36
2.	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42
3.	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38
4.	Равновесие (кол-во раз)	60	58	56	54	52	50	45	40	35	30

(Юноши)

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36
2	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42
3	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38
4	Приседания (кол-во раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

### ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов
4. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

### Оценочные средства

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра, посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

### Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-54	неудовлетворительно - «не зачтено»
55 - 64	удовлетворительно - «зачтено»
65-84	хорошо - «зачтено»
85-100	отлично - «зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий ( <i>аудиторно</i> ) (балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе)	35	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности ( <i>аудиторно</i> )	20	40
<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>100</b>
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	<b>0</b>	<b>40</b>

<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	30
---	---	----

## **6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине**

### **6.1. Промежуточная аттестация (зачет)**

#### Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к основной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/ разгибание рук в упоре лежа, количество раз	35	30	25	25	20	15
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	20	14	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	8	-	-	-
Прыжок в длину с места	270	250	230	200	180	160
Сгибание/ разгибание туловища из положения лёжа (за минуту)	40	35	30	40	35	30
Прыжки через скакалку (за минуту)	150	140	130	160	150	140
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	13	8	6	20	16	14

#### Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к подготовительной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	30	25	20	20	15	10
Подтягивание из виса лёжа на	-	-	-	15	10	6

низкой перекладине						
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	10	6	-	-	-
Прыжок в длину с места	260	240	210	180	170	160
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени)	55	45	35	55	45	35
Прыжки через скакалку (без учёта времени)	130	120	110	140	130	120
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	13	8	6	16	9	7

**Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья**

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	20	15	10	15	10	8
Бросок теннисного мяча о стену и его ловля (поочередно каждой рукой; результат по каждой руке)	5/5	3/3	2/2	5/5	3/3	2/2
Задержка дыхания (секунды)	30 сек	25 сек	20 сек	30 сек	25 сек	20 сек
Передача теннисного мяча, стоя на одной ноге с закрытыми глазами (поочередно каждой ногой; результат по каждой ноге)	7/7	5/5	3/3	7/7	5/5	3/3
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени)	35	30	25	30	25	20
Упор лёжа на	40 сек	35 сек	30 сек	35 сек	30 сек	25 сек <sup>21</sup>

предплечье (секунды)						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)	10	5	3	15	10	5

**Темы рефератов для промежуточной аттестации (зачет) для студентов временно освобожденных от практических занятий**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности в обучающегося течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния, обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.

37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

## 6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

### Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра, посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачетные нормативы.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

*Дополнительные баллы* обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 30 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 25 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 40 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

- на золотой значок – 30 баллов;
- на серебряный значок – 20 баллов;
- на бронзовый значок – 10 баллов

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 85% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
84% - 65% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы <b>достаточно</b> . Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
64% - 55% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 55% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

### Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-40 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

40%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
30% - 39%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
20% -29%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
менее 19%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.

#### Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
  - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
  - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт TR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

## 7. Методические материалы по освоению дисциплины

### Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе прохождения дисциплины «Физическая культура и спорт: Волейбол» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

#### Рекомендации для студентов специального медицинского отделения

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий.

Численность студентов в учебных группах 8-12 человек. Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

#### Описание техники выполнения основных тестов.

## **1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров**

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

### **1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

### **2. Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине**

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

### **3. Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)**

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

### **4. Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа**

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

### **5. Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, во-первых, хорошо знать материал, а во-вторых, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

## **8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **8.1. Основная литература**

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

2. Дзержинский Г. А., Курылев С. В., Лаврентьева Е. А., Парамонов В. В., Шевченко Т. А. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие / Г. А. Дзержинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А. Шевченко; Волгоградский институт управления — филиал РАНХиГС—

### 8.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### 8.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

- 1 biblioclub.ru – Интернет-библиотека.
- 2 consultant.ru – справочно-правовая база.
- 3 garant.ru – справочно-правовая база
- 4 <http://ranepa.ru> –электронный каталог библиотеки
- 5 eLIBRARY.RU-Научная электронная библиотека

## 9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

### Спортивная база ВИУ РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м <sup>2</sup>	3	Футбол, баскетбол, волейбол
2.	Тренажерный зал	1	25 м <sup>2</sup>	3	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	1	26 м <sup>2</sup>	3	Фитнес-аэробика
4.	Открытые площадки ; Мини-футбол  В/б площадка	1	40X20 800 м <sup>2</sup> 15X28 420 м <sup>2</sup>	3	Футбол.  Баскетбол

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:
  - площадка для игры в баскетбол и волейбол;

- легкоатлетические дорожки;
  - мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
  - спортивный городок.
2. Зал для спортивных игр.
  3. Зал фитнеса / аэробики.
  4. Тренажерный зал.
  5. Скалодром.

Кроме этого обеспечение дисциплины может включать в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.