

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Институт физической культуры и спорта

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
Н.Б. Брилёнок
« 17 » декабря 20 21 г.



УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК
Института физической культуры и спорта
Т.А. Беспалова
« 17 » декабря 20 21 г.



Фонд оценочных средств
Текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине
Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«Волейбол»

Направление подготовки бакалавриата
51.03.01 Культурология

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов,
2021

1. Результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции | Результаты обучения |
|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Знать: основы природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и человека. Уметь: творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития Владеть: практическим опытом занятий физической культуры. |
| | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Знать: основы ЗОЖ Уметь: использовать средства физического воспитания для формирования ЗОЖ. Владеть: средствами и методами для укрепления индивидуального здоровья |

2. Показатели оценивания результатов обучения

| Семестр | Шкала оценивания | |
|-----------|---|---|
| | Не зачтено | Зачтено |
| 1 семестр | <p>Студент не способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Не умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Не владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, не способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.</p> <p>Не знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> | <p>Студент способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, практически опираясь на источники.</p> <p>Владеет основополагающими терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, способен правильно подобрать термин ко всем изученным положениям и движениям.</p> <p>Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> |

| | | |
|-------------|--|---|
| II семестр | <p>Студент не способен анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Не владеет терминологией физических упражнений, методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из пяти упражнений, не опираясь на источники.</p> | <p>Студент способен всесторонне анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Владеет терминами и понятиями, связанными с физическими упражнениями, методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из пяти упражнений, не опираясь на источники.</p> |
| III семестр | <p>Не знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Не умеет творчески использовать средства физической культуры для личностного развития.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Не способен продемонстрировать методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений, не опираясь на источники.</p> | <p>Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умеет творчески использовать средства физической культуры для личностного развития.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Способен продемонстрировать методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений, не опираясь на источники.</p> |
| IV семестр | <p>Студент не способен всесторонне анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Не умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, не опираясь на источники.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по ОФП,</p> | <p>Студент способен всесторонне анализировать и синтезировать информацию о роли и значении научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Умеет выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся использования творческих средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, не опираясь на источники.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с рекреационной направленностью.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по ОФП, не</p> |

| | | |
|------------|--|--|
| | не опираясь на источники. | опираясь на источники. |
| V семестр | <p>Не знает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Не знает методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методы самоконтроля функционального состояния.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</p> <p>Студент не способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по СФП, не опираясь на источники.</p> | <p>Знает общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Знает методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития, методы самоконтроля функционального состояния.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</p> <p>Студент способен правильно составить, записать и провести комплекс из десяти упражнений по СФП, не опираясь на источники.</p> |
| VI семестр | <p>Не знает роль физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Не владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p> <p>Не умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз.</p> | <p>Знает роль физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</p> <p>Владеет методикой составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью ППФП.</p> <p>Умеет самостоятельно, методически правильно составить и провести с учебной группой комплекс ППФП, выполнить задание в целом уверенно, без длительных организационных пауз.</p> |

3. Оценочные средства

3.1 Задания для текущего контроля успеваемости студентов

1. Теоретический раздел.

Тема 1. Общие основы волейбола

Подраздел 1.

Вопросы для опроса.

1. Место волейбола в системе физического воспитания.
2. Задачи курса волейбола.
3. Правила техники безопасности на занятиях.

Подраздел 2.

Вопросы для опроса.

1. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания.
2. Характеристика волейбола как вида спорта.
3. Возникновение и развитие волейбола.
4. Перспективы развития волейбола.

Подраздел 3.

Вопросы для опроса.

1. Физические качества волейболиста.

2. Психические качества волейболиста

Тема 2. Основы физической подготовки в волейболе.

Подраздел 1.

Вопросы для опроса.

1. Задачи физической подготовки.

2. Виды контрольных тестов по физической подготовке.

Подраздел 2.

Вопросы для опроса.

1. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.

2. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Тема 3. Техническая подготовка волейболистов.

Вопросы для опроса.

Подраздел 1.

1. Классификация технических приемов. Терминология.

2. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

3. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места).

4. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите.

Подраздел 2.

1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.

2. Техника нижних подач: прямая, боковая.

3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).

4. Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи.

Подраздел 3.

1. Техника прямого нападающего удара.

2. Техника нападающего удара с имитацией передачи.

3. Техника блокирования: одиночное, групповое.

4. Техника приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.

Тема 4. Тактическая подготовка волейболистов.

Вопросы для опроса.

Подраздел 1.

1. Классификация тактики. Терминология.

2. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия

3. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.

4. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

Подраздел 2.

1. Тактика нападающих ударов.

2. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия; характеристика командных действий.

3. Взаимодействие игроков.

4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач.

5. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Тема 5. Организация и проведение соревнований по волейболу.

Вопросы для опроса.

1. Правила игры последнего поколения.

2. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки).
3. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей.
4. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.
5. Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбиванием.

2. Практический раздел.

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной группы
(девушки)

| /п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|----|---|-----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 |
| 3 | Бег 1000 м (мин.сек) | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 520 | 500 | 480 | 460 | 440 |
| 5 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 6 | Челночный бег 4×9 м (мин.сек) | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 9 | Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰ | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 10 | Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 11 | Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 12 | Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

(юноши)

| № п/п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|---|-----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 3 | Бег 2000 м (мин.сек) | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 650 | 630 | 610 | 590 | 570 |
| 5 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 6 | Челночный бег 4×9 м (мин.сек) | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 13 | 11 | 9 | 6 |
| 9 | Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰ | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 11 | Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 12 | Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 15 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |

Тесты для определения физической подготовленности студентов
специального медицинского отделения:

(девушки)

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Измерение гибкости из положения сидя (см.) | +15 | +10 | +5 | 0 | - 5 |
| 2 | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз) | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 |

(юноши)

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Измерение гибкости из положения сидя (см.) | +10 | +5 | 0 | -5 | -10 |
| 2 | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол-во. раз) | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |

3.2 Промежуточная аттестация (зачет)

1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации студентов по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Волейбол» является зачёт, состоящий из двух разделов: теоретического в форме устного опроса (студенту необходимо дать ответы на три вопроса) и практического в форме сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль (опрос, сдача нормативов) дает возможность выявить уровень сформированности физических навыков студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Условием допуска к зачётным упражнениям является своевременное прохождение медицинского контроля в соответствии с установленным графиком и регулярность посещения учебных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, регулярность посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих зачётных тестов, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко.

1. Контрольные вопросы к теоретическому разделу программы.

1. История развития, современное состояние и перспективы развития волейбола.
2. Содержание игры, характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
3. Физические и психические качества волейболиста.
4. Волейбол, как коллективный вид деятельности.
5. Техника игры, ее характеристика. Классификация технических приемов. Терминология. Значение технической подготовки и ее основные задачи.
6. Задачи физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке.
7. Специальная физическая подготовка. Виды контрольных тестов.
8. Перспективы развития волейбола. Пляжный волейбол, правила игры.
9. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

10. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Ведение технического протокола. Судейская бригада. Официальные процедуры, жесты судей. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.

11.Круговой способ проведения соревнований. Способ проведения соревнований с выбыванием

12. Цель и задачи тактической подготовки. Классификация тактики. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.

13. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар с задней линии.

14. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.

15. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов.

15. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.

16. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

17. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

18. Командные действия в защите: система игры «углом вперед», система игры «углом назад».

2. Практический раздел.

Тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной группы

(девушки)

| № п/п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|--|-----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 |
| 3 | Бег 1000 м (мин.сек) | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 520 | 500 | 480 | 460 | 440 |
| 5 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 6 | Челночный бег 4×9 м (мин.сек) | 10.4 | 10.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 9 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90 ⁰ | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 10 | Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 11 | Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз) | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| 12 | Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(юноши)

| № п/п | Наименование контрольных упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|-------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |

| | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|
| 3 | Бег 2000 м (мин.сек) | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 4 | Тройной прыжок с места (см) | 650 | 630 | 610 | 590 | 570 |
| 5 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 6 | Челночный бег 4×9 м (мин.сек) | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 13 | 11 | 9 | 6 |
| 9 | Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰ | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 11 | Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз) | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| 12 | Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

*Для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения используются следующие тесты:
(девушки)*

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Измерение гибкости из положения сидя (см.) | +15 | +10 | +5 | 0 | - 5 |
| 2 | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз) | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 |

(юноши)

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Измерение гибкости из положения сидя (см.) | +10 | +5 | 0 | -5 | -10 |
| 2 | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во. раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол-во. раз) | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий, на длительный срок.

I семестр

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

II семестр

1. Основы методики самомассажа. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

III семестр

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

IV семестр

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных

физических качеств.

2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

V семестр

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

VI семестр

1. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.

2. Критерии оценки.

Оценка «зачтено»

- наблюдается усвоение основного материала;
- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
- по практическому разделу студент выполняет контрольные нормативы в сумме не менее чем на 4 балла по всем видам упражнений;

Оценка «не зачтено»

- незнание программного материала;
- при ответе возникают ошибки;
- по практическому разделу студент выполняет контрольные нормативы в сумме менее чем на 4 балла по всем видам упражнений.

ФОС для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Волейбол» одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 1 от 17 сентября 2021 года).

Автор: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта И.В. Краснова.