

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ.
(ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): «Социальная психология»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачёт

Оценочные материалы:

обсуждены и рекомендованы к утверждению решением кафедры Гуманитарных дисциплин и иностранных языков от 21 марта 2025 г. протокол № 7

одобрены Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от «2» апреля 2025 г., протокол № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1.1	Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости	5
1.2	Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.....	16

Целью фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) (далее – ФОС) является комплексная оценка результатов обучения и установление уровня сформированности компетенций обучающегося.

ФОС предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ФОС включает оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные средства разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Волейбол».

1.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии

1. Методы развития выносливости
2. Основные упражнения на быстроту движения
3. Какие подводящие упражнения можно включить в учебные игры?
4. Какие существуют способы восстановления дыхания
5. Какие качества развивает челночный бег

Темы рефератов:

1. Развитие физических качеств.
2. Подвижные игры с элементами волейбола
3. Формирование психофизических качеств.
4. Специальные упражнения в учебных играх

Задания по нормативам:

1. Прыжок в длину с места
2. Бег на 100 метров
3. Челночный бег
4. Бег на три километра
5. Метание гранаты

Тестовые задания:

1: Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- A. Двигательной реакцией
- B. *скоростными способностями
- C. Скоростно-силовыми способностями
- D. Частотой движения

2: Ответ заранее известными движениями на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- A. *простой двигательной реакцией
- B. Скоростью одиночного решения
- C. Способностью к быстрому началу движения
- D. Быстротой движения

3: Число движений в единицу времени характеризует:

- A. *темп движений
- B. ритм движений
- C. скоростную выносливость
- D. стартовые скоростные способности

4: В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- A. Соревновательный метод
- B. Интервальный метод
- C. *Метод повторного выполнения упражнения

D. Игровой метод

5: Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

A. возраст занимающегося

B. *образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями

C. Небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия

D. Большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности

6. Сила-это:

A. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

B. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

C. *способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

D. Усилия в статодинамическом режиме работы мышц

7. Наиболее благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

A. 10-11 лет

B. 11-12 лет

C. *от 13-14 до 17-18 лет

D. От 17-18 до 19-20 лет

8. Наиболее благоприятным периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

A. 10-11 лет

B. *от 11-12 до 15-16 лет

C. От 15-16 лет до 17-18 лет

D. 18-19 лет

9. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп, наблюдается в:

A. Дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет

B. *младшем школьном возрасте, особенно у детей 9-11 лет

C. В среднем школьном возрасте(12-15 лет)

D. В старшем школьном возрасте(16-18 лет)

10. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

A. *повторный максимум

B. Силовой индекс

C. Весо-силовой показатель

- D. Объем силовой нагрузки
1-в,2-а,3-а,4-с,5-в,6-с,7-с,8-в,9-в,10-а

Прием контрольных тестов для оценки уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности (УК-7.2)

1. Тест Руфье
2. Проба Генчи,
3. Какое влияние оказывает активный двигательный режим на нервную систему человека
4. Каково влияние различных физических упражнений на восстановление работоспособности у лиц с различной патологией

Темы рефератов:

1. Тесты для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.
2. Перестройка обмена веществ и функций органов в процессе компенсации и декомпенсации.

3. Двигательная активность

Задания по нормативам:

1. Определение частоты пульса
2. Определение давления
3. 12-минутный бег
4. Определение задержки дыхания
5. Поднимание туловища.

Обучение стойкам и перемещениям волейболиста, совершенствование навыка. (УК-7.1)

1. Виды стоек волейболиста?
2. Перемещения по игровой площадке?
3. Соответствие стоек волейболиста техническим приемам?
4. Перечислить виды перемещения по игровой площадке

Темы рефератов:

1. Техника бега спиной вперед.
2. Методики воспитания координационных способностей
3. Рекордные достижения по скоростным способностям в мире
4. Задачи скоростных способностей

Задания по нормативам:

1. Челночный бег
2. Бег на 60 метров
3. Прыжки со скакалкой за одну минуту
4. Бег со старта на 30 метров
5. Прыжки на двух ногах на 30 метров на время

Тестовые задания:

1. Какие ведущие физические качества и двигательные способности, характерны для волейбола?
а) быстрота

- б) сила
- в) гибкость

2. Какие требования предъявляет волейбол к физическим кондициям занимающегося?

- а) высокий рост
- б) большой вес
- в) хорошая гибкость

3. Команда на площадке в неполном составе?

- а) игра продолжается
- б) игра останавливается
- в) игра останавливается, победа присуждается команде соперника

4. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Пьер де Кубертен
- в) Джеймс Нейсмит

5. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Бразилия
- б) Куба
- в) США

Тема 4. Обучение верхней передаче мяча, совершенствование навыка

(УК-7.1)

1. Техника верхней передачи мяча?
2. Методика обучения верхней передаче мяча?
3. Передача сверху двумя руками из различных положений?
4. Совершенствование навыка.

Темы рефератов:

1. Техника передачи мяча сверху двумя руками.
2. Методика обучения передачи мяча сверху двумя руками.
3. Подводящие упражнения обучению передаче мяча сверху двумя руками.

4. Подвижные игры с элементами передачи мяча сверху двумя руками

Задания по нормативам:

Передача мяча сверху двумя руками над собой (количество раз)

Передача мяча сверху двумя руками в парах (количество раз)

Передача мяча сверху двумя руками на точность (количество раз)

Тестовые задания:

1. Какая ошибка при передаче мяча сверху двумя руками ?
 - а) захват мяча
 - б) двумя руками сверху над головой
2. Как выполняется верхняя волейбольная передача в игре?
 - а) одной рукой сверху из-за линии подачи, через сетку на сторону соперника
 - б) двумя руками сверху с любого места на площадке партнёру по команде или через сетку на сторону соперника

в) двумя руками сверху с любого места на площадке обязательно через сетку на сторону соперника

3. Какую фигуру образуют пальцы при правильной верхней волейбольной передаче?

а) треугольник

б) ромб

в) овал

4. За счет чего осуществляется верхняя волейбольная передача?

а) за счет работы рук

б) за счёт одновременного выпрямления рук и ног

в) за счёт разноименной работы рук и ног (сначала руки потом ноги)

5. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

а) 10,5 м

б) 12,5 м

в) 14,5 м

Ответы:

1-а, 2-б, 3-в, 4-б, 5-б

Обучение нижней передаче мяча, совершенствование навыка (УК-7.1)

1. Техника передачи мяча снизу двумя руками.

2. Методика обучения передачи мяча снизу двумя руками.

3. Подводящие упражнения обучению передачи мяча снизу двумя руками.

4. Подвижные игры с элементами передачи мяча снизу двумя руками

Темы рефератов:

1. Техника передачи мяча снизу двумя руками.

2. Методика обучения передачи мяча снизу двумя руками.

3. Подводящие упражнения обучению передачи мяча снизу двумя руками.

Задания по нормативам:

Передача мяча снизу двумя руками над собой (количество раз)

Передача мяча снизу двумя руками в парах (количество раз)

Передача мяча снизу двумя руками на точность (количество раз)

Тестовые задания:

1. Низко летящий мяч, или мяч, летящий на большой скорости мяч, принимают

а) ногами

б) двумя руками снизу

в) двумя руками сверху

г) одной рукой сбоку

2. Прием и передача двумя руками снизу – это основной технический прием, выполняемый с целью

а) нападения

б) блокировки

в) защиты

г) контроля над скоростью полета мяча

3. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является

а) нижняя передача мяча двумя руками

б) нижняя передача одной рукой

в) верхняя передача двумя руками

4. Какое правильное положение рук при нижней волейбольной передаче

а) руки натянуты вперед параллельно полу

б) руки вперед, согнутые в локтях

в) руки свободно опущены вниз

5. Как выполняется нижняя волейбольная передача в игре

а) одной рукой снизу из-за линии подачи

б) двумя руками снизу обязательно через сетку на сторону соперника

в) двумя руками снизу, с любого места на площадке партнёру по команде или через сетку на сторону соперника

Ответы:

1-б, 2-в, 3-а, 4-а, 5-в

Обучение верхней и нижней передаче двумя руками за голову, совершенствование навыка (УК-7.1)

1. Методы обучения верхней и нижней передаче двумя руками за голову,?

2. В каких ситуациях выполняется эта передача?

3. Подводящие упражнения в обучении передачи за голову?

Темы рефератов:

1. Упражнения передачи мяча за голову в парах, в тройках.

2. Подвижные игры с использованием передачи мяча за голову.

3. Упражнения по развитию координации

Задания по нормативам:

Передача мяча двумя руками за голову на точность

Передача мяча двумя руками за голову в определенную зону площадки.

Тестовые задания:

1. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием

а) одно

б) два

в) три

2. Сколько игроков волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований

а) 6

б) 10

в) 12

3. При каком счете может закончиться игра в первой партии

- а) 15:13
- б) 25:24
- в) 27:25
- 4. Стойка волейболиста помогает игроку

- а) быстро переместиться «под мяч»
- б) следить за полетом мяча
- в) выполнить нападающий удар

5. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника

- а) подача повторяется
- б) игра продолжается
- в) подача считается проигранной

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда

- а) одно
- б) два
- в) три

Ответы:

1-б,2-в,3-в,4-а,5-б,6-в

Обучение нижней подаче мяча (УК-7.1)

- 1. Техника нижней подачи мяча кулаком?
- 2. Стойка волейболиста при подаче?
- 3. Подводящие упражнения для подачи мяча?

Темы рефератов:

Методика обучения нижней подачи мяча кулаком
Подвижные игры с элементами нижней подачи

Задания по нормативам:

Подача мяча на точность
Подача мяча в определенные зоны

Тестовые задания:

- 1. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то
 - а) подача считается проигранной
 - б) подача повторяется этим же игроком
 - в) подача повторяется другим игроком этой же команды
- 2. Какой подачи не существует
 - а) одной рукой снизу
 - б) двумя руками снизу
- 3. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подал мяч по истечению 8 сек.
 - а) подача считается проигранной
 - б) подача повторяется этим же игроком
 - в) подача повторяется другим игроком этой же команды

4. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то

- а) подача повторяется
- б) подача считается проигранной
- в) игра продолжается

5. Разрешается ли подача ногой

- а) да
- б) нет

Ответы:

1-а,2-б,3-а,4-б,5-б

Обучение верхней прямой подаче мяча, совершенствование навыка (УК-7.1)

- 1. Техника верхней подачи мяча?
- 2. Стойка волейболиста при подаче?
- 3. Подводящие упражнения для подачи мяча?

Темы рефератов:

Методика обучения верхней подачи мяча

Подвижные игры с элементами верхней подачи мяча

Задания по нормативам:

- 1. Подача мяча на точность
- 2. Подача мяча в определенные зоны

Обучение прямому нападающему удару (по ходу), совершенствование навыка. (УК-7.1)

- 1. Техника нападающего удара?
- 2. Разбег для нападающего удара?
- 3. Подводящие упражнения для нападающего удара?

Темы рефератов:

1. Методика обучения нападающего удара

2. Виды нападающего удара

Задания по нормативам:

- 1. Нападающий удар на точность
- 2. Нападающий удар в определенные зоны

Тестовые задания:

1. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию

- а) мяч «в площадке»
- б) мяч «за»
- в) переигровка

2. Из каких зон игроки могут произвести нападающий удар

- а) 2,3,4
- б) 1,6,5
- в) 1,2,3

3. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе

- а) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
 - б) одновременное касание мяча разными частями тела
 - в) удар при поддержке
4. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии

- а) 3
- б) 5
- в) 6

5. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)

- а) 1,2,3
- б) 4,5,6
- в) 2,3,4

Ответы:

1-а,2-а,3-в,4-в,5-в

Тема 10. Обучение одиночному блокированию, совершенствование навыка. (УК-7.1)

- 1. Упражнения для имитации блокирования у стены?
- 2. Разбег для блокирования мяча?
- 3. Постановка одиночного и двойного блока?

Темы рефератов:

- 1. Методика обучения блокирования мяча.
- 2. Виды блокирования.

Задания по нормативам:

- 1. Одиночный блок(из 5- 3)

Тестовые задания:

- 1. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх
 - а) одной ногой
 - б) обеими ногами
- 2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
 - а) 1,3,7,9
 - б) 1,2,5,7,10
 - в) 2,4,5,6,8
- 3. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)
 - а) 1, 2, 3
 - б) 2, 3, 4
 - в) 3, 4, 5
- 4. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе
 - а) игра ногой
 - б) удар при поддержке партнёра
 - в) 4 удара

5. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе

- а) 2
- б) 3
- в) 4

Ответы:

1-а,2-а,3-б,4-а,5-б

Совершенствование изученных приемов в подвижных играх.(УК-7.1)

1. Подвижные игры для совершенствования технических приемов в волейболе?

2. эстафеты с использованием технических приемов?

Темы рефератов:

- 1.Правила игры «пионербол»
- 2.Эстафеты с набивными мячами.

Задания по нормативам:

- 1.Использование в играх определенных передач.
- 2.Количество выполненных нападающих ударов

Тестовые задания:

1.Сколько игроков волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований

- а) 6
- б) 10
- в) 12

2. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)

- а) 1,2,3
- б) 4,5,6
- в) 2,3,4

3. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда

- а) одно
- б) два
- в) три

4 Размеры волейбольной площадки

- а) 18- 8
- б) 19-9
- в) 18-9

Ответы:

1-в,2-в,3-б,4-в

Совершенствование изученных приемов в учебных играх.

1 Правила игры пляжного волейбола.

2 Организация игр в учебных группах

Темы рефератов:

1 Разновидности игры в волейбол (пляжный, на снегу)

Задания по нормативам:

1 Использование в играх нападающего удара и блокирования

Тестовые задания:

1. При каком счете может закончиться игра в первой партии

а) 15:13

б) 25:24

в) 27:25

2. Что из перечисленного запрещается либеро в волейболе

а) выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся ниже уровня сетки

б) выполнять подачу

в) выходить на замену неограниченное количество раз

3. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 4

в) 3, 4, 5

4. Кто считается создателем игры волейбол?

а) Уильям Дж. Морган

б) Пьер де Кубертен

в) Джеймс Нейсмит

Ответы:

1-в, 2-б, 3-б, 4-а.

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок.

Оценка	Уровень сформированности компетенции	Критерии
«Отлично» («зачтено»)	<u>Высокий</u>	<u>Выполнено более 80% заданий предложенного теста</u>
«Хорошо» («зачтено»)	<u>Хороший</u>	<u>Выполнено 60-80% заданий предложенного теста</u>
«Удовлетворительно» («зачтено»)	<u>Достаточный</u>	<u>Выполнено 35-60% заданий предложенного теста</u>
«Неудовлетворительно» («не зачтено»)	<u>Недостаточный</u>	<u>Выполнено менее 35% заданий предложенного теста</u>

1.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал

2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

Практическое задание на выполнение нормативов. Уровень сложности высокий.

Время выполнения – согласно установленным значениям

№	Испытания (тест)	Нормативы		
		Оценка (3)	Оценка (4)	Оценка (5)
	Практические тесты для юношей			
1	Передача волейбольного мяча сверху двумя руками, количество выполненных передач	10	15	20
2	Подача волейбольного мяча, количество выполненных подач	8	10	15
3	Приём волейбольного мяча снизу двумя руками, количество раз	13	16	20

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал

2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

Практическое задание на выполнение нормативов. Уровень сложности высокий.

Время выполнения – согласно установленным значениям

№	Испытания (тест)	Нормативы		
		Оценка (3)	Оценка (4)	Оценка (5)
	Практические тесты для юношей			
1	Прыжки вверх с разбега в три шага, количество выполненных прыжков	12	18	24
2	Удары по волейбольному мячу кистью в пол стоя на месте и с подбрасыванием мяча вверх, количество выполненных ударов	12	15	18
3	Удары по волейбольному мячу в прыжке с трех шагов, количество раз	10	12	15

Практические тесты для девушек				
1	Прыжки вверх с разбега в три шага, количество выполненных прыжков	10	14	18
2	Удары по волейбольному мячу кистью в пол стоя на месте и с подбрасыванием мяча вверх, количество выполненных ударов	8	11	15
3	Удары по волейбольному мячу в прыжке с трех шагов, количество раз	7	9	12

Обновление фонда оценочных средств дисциплины

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры _____
от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом _____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____

2.