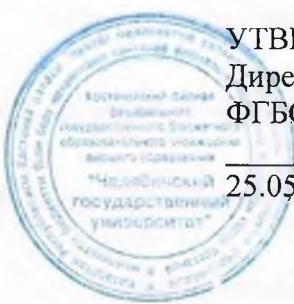


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нализко Наталья Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.05.2024 10:51:96  
Уникальный программный ключ:  
25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcb

|  |              |                        |               |
|--|--------------|------------------------|---------------|
| МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Костанайский филиал<br>Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования — программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология |              |                        |               |
| Версия документа - 1   | стр. 1 из 12 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
*Р.А. Тюлегенова*  
Р.А. Тюлегенова  
25.05.2023 г.

**Фонд оценочных средств  
для рубежного контроля**  
  
по дисциплине (модулю)  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.  
Волейбол**

Направление подготовки (специальность)  
**45.03.01 Филология**


Направленность (профиль)  
**Преподавание русского языка и литературы**

Присваиваемая квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Год набора  
**2023, 2024**

Костанай, 2023 г.

|  |              |                        |               |
|--|--------------|------------------------|---------------|
|  МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Костанайский филиал<br>Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология                                 |              |                        |               |
| Версия документа - 1   | стр. 2 из 12 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

### Фонд оценочных средств принят

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета  
филиала



Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала



Н.А. Кравченко

### Фонд оценочных средств рекомендован

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель  
Учебно-методического совета



Н.А. Нализко

### Фонд оценочных средств разработан и рекомендован кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

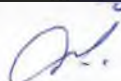
Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_



Селезнёв С.Г., старший преподаватель  
кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 3 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Преподавание русского языка и литературы

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту: Волейбол

Семестр (семестры) изучения: 2,3,5,6,8 семестры

Форма рубежного контроля: Выполнение нормативов физической подготовленности

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при изучении дисциплины осуществляется по балльно-рейтинговой системе.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Волейбол» направлено на формирование следующих компетенций:

| Коды компетенции (по ФГОС) | Содержание компетенций согласно ФГОС   | Индикаторы достижения компетенции согласно ОПОП   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |   |
|----------------------------|--|---|---|---|
| 1                          | 2  | 3   | 4   |   |
| УК 7                       | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b> Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Пороговый уровень</i>                                | <i>Знать:</i> знает основное содержание здоровьесберегающих технологий.<br><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.<br><i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья. |
|                            |  |   | <i>Продвинутый уровень</i>                              | <i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности.<br><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.<br><i>Владеть:</i> средствами и методами физического совершенствования.                                   |
|                            |  |   | <i>Высокий уровень</i>                                  | <i>Знать:</i> требования к уровню физической подготовленности,  |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 4 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |   |                            |  |
|--|--|---|----------------------------|--|
|  |  |   |                            | обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.<br><i>Уметь:</i> использовать методы и средства физической культуры, знания здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><i>Владеть:</i> методами и средствами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|  |  | <b>УК-7.2</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | <i>Пороговый уровень</i>   | <i>Знать</i> понятие, технологию, принципы, правила и методы планирования рабочего и свободного времени для систематических занятий физической культурой.<br><i>Уметь</i> проводить сопоставительный анализ различных подходов к планированию задач личного развития с учетом сохранения физического и умственного здоровья.<br><i>Владеть</i> навыками планирования рабочего и свободного времени.        |
|  |  |   | <i>Продвинутый уровень</i> | <i>Знать</i> и понимать роль физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности<br><i>Уметь</i> формировать здоровый образ жизни и эффективно использовать ресурс работоспособности<br><i>Владеть</i> методами сохранения физического и умственного здоровья для обеспечения работоспособности.  |
|  |  |   | <i>Высокий уровень</i>     | <i>Знать</i> требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности.   |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 5 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |   |                                   |  |
|--|--|---|-----------------------------------|--|
|  |  |   |                                   | <p><i>Уметь</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p><i>Владеть</i> способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p>   |
|  |  | <p><b>УК-7.3</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p><i>Пороговый уровень</i></p>   | <p><i>Знать</i> основные нормы здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать достаточный для различных жизненных ситуаций уровень физической подготовленности.</p> <p><i>Владеть</i> методиками и методами самодиагностики и самооценки собственной физической подготовленности.</p>  |
|  |  |   | <p><i>Продвинутый уровень</i></p> | <p><i>Знать</i> влияние условий и характера труда работника на физическое состояние человека.</p> <p><i>Уметь</i> поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.</p> |
|  |  |   | <p><i>Высокий уровень</i></p>     | <p><i>Знать</i> особенности выбора содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств, использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и</p>     |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 6 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | двигательных возможностей в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.<br><i>Владеть</i> средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной активности и пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |
|--|--|--|--|---|

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

#### 3.1 Структура оценочных средств

| № п/п | Код компетенции/ планируемые результаты обучения | Контролируемые темы/ разделы                   | Наименование оценочного средства для текущего контроля | Наименование оценочного средства на рубежном контроле/ № задания |
|-------|--|--|--|--|
| 1.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Инструктаж по технике безопасности на занятиях | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |
| 2.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Передачи мяча двумя руками сверху              | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |
| 3.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Передача мяча двумя руками снизу               | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |
| 4.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Передача мяча двумя руками сверху в парах      | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |
| 5.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Передача мяча двумя руками снизу в парах       | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |
| 6.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Нападающий удар в волейболе                    | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |
| 7.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Блокирование                                   | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |
| 8.    | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3                            | Подача   | Выполнение контрольных упражнений                      | Нормативы физической подготовленности                            |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология


Версия документа - 1

стр. 7 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|     |                       |  |                                   |                                       |
|-----|-----------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 9.  | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Совершенствование нападающего удара и подачи в волейболе     | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 10. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Основные понятие тактических действий в волейболе            | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 11. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Тактика нападения и защиты в волейболе                       | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 12. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Прием подачи в волейболе                                     | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 13. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Групповые действия в нападении                               | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 14. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Совершенствования групповых и командных действий в нападении | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 15. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Совершенствование тактика приема нападающих ударов           | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 16. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Совершенствование техники верхней передаче мяча              | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 17. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Совершенствования нижней передачи мяча                       | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 18. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | ОФП. Круговая тренировка                                     | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 19. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Совершенствование игровых приемов.                           | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 20. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Учебная игра   | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 21. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Учебная игра   | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 22. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Совершенствование техники волейбола                          | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 23. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Контроль за уровнем технической подготовленности в волейболе | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 24. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Учебная игра   | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |
| 25. | УК-7.1, УК-7.2,УК-7.3 | Учебная игра   | Выполнение контрольных упражнений | Нормативы физической подготовленности |

|  |              |                        |               |
|--|--------------|------------------------|---------------|
|  МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)   |              |                        |               |
| Костанайский филиал<br>Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин   |              |                        |               |
| Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология |              |                        |               |
| Версия документа - 1   | стр. 8 из 12 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре

### 3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства представлены в виде нормативов физической подготовленности. Для рубежного контроля все представленные контрольные нормативы выполняются с учетом времени и количеством выполненных повторений.

#### 3.2.1 База нормативов физической подготовленности.

1. Челночный бег 10\*10 сек
2. Отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).
3. Отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки).
4. Подтягивание на перекладине (количество раз юноши).
5. Подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)
6. Прыжки в длину с места (расстояние в см.).
7. Верхняя передача над собой на месте (10 раз)
8. Нижняя передача над собой на месте (10 раз)
9. Верхняя передача в парах (10 раз)
10. Нижняя передача в парах (10 раз)
11. Нижняя подача на точность по зонам.
12. Верхняя подача на точность по зонам

## 4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

### 4.1. Порядок проведения рубежного контроля

Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса в форме контрольных нормативов по выполнению различных упражнений: общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений на растяжку, упражнения с отягощением, упражнений на статику и стретчинг упражнения, а так же в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей. Рубежный контроль по дисциплине проводится согласно утвержденному графику 2 раза в течение семестра, соответственно на 10-ой, 19-ой неделях нечетного семестра и на 33-ей, 42-ой неделях четного семестра. Максимальное количество баллов в каждом рубежном контроле – 100, процентный эквивалент – 100%. Оценочные средства содержат нормативы физической подготовки, которые представляют собой комплекс упражнений, определяющих общий уровень физического состояния студента по десяти бальной шкале.

### 4.2. Критерии оценивания рубежного контроля по видам оценочных средств.





МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 9 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

### Нормативы физической подготовленности для 1 курса

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
|-------------|--|------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1           | челночный бег 10*10 сек  | Юн.  | 26,0           | 26,5           | 27,0           | 27,5           | 28,0           |
|             |  | Дев. | 29,0           | 29,5           | 30,0           | 30,5           | 31,0           |
| 2           | отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).<br>отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки). | Юн.  | 25             | 20             | 15             | 10             | 5              |
|             |  | Дев. | 20             | 15             | 12             | 10             | 8              |
| 3           | подтягивание на перекладине (количество раз юноши).<br>подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)     | Юн.  | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
|             |  | Дев. | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
| 4           | прыжки в длину с места (расстояние в см.).   | Юн.  | 2,20           | 2,10           | 2,05           | 2,00           | 1,95           |
|             |  | Дев. | 1,60           | 1,55           | 1,50           | 1,45           | 1,40           |
| 5           | верхняя передача над собой на месте (10 раз)   | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 6           | нижняя передача над собой на месте (10 раз)  | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 7           | Верхняя передача в парах (10 раз)  | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 8           | Нижняя передача в парах (10 раз)   | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 9           | нижняя подача на точность по зонам.  | Юн.  | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|             |  | Дев. | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
| 10          | верхняя подача на точность по зонам.   | Юн.  | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|             |  | Дев. | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |

### Нормативы физической подготовленности для 2 курса



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 10 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

| № норматива | Виды упражнений  | Пол  | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
|-------------|--|------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1           | челночный бег 10*10 сек  | Юн.  | 26,0           | 26,5           | 27,0           | 27,5           | 28,0           |
|             |  | Дев. | 29,0           | 29,5           | 30,0           | 30,5           | 31,0           |
| 2           | отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).<br>отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки). | Юн.  | 25             | 20             | 15             | 10             | 5              |
|             |  | Дев. | 20             | 15             | 12             | 10             | 8              |
| 3           | подтягивание на перекладине (количество раз юноши).<br>подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)     | Юн.  | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
|             |  | Дев. | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
| 4           | прыжки в длину с места (расстояние в см.).   | Юн.  | 2,20           | 2,10           | 2,05           | 2,00           | 1,95           |
|             |  | Дев. | 1,60           | 1,55           | 1,50           | 1,45           | 1,40           |
| 5           | верхняя передача над собой на месте (10 раз)   | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 6           | нижняя передача над собой на месте (10 раз)  | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 7           | Верхняя передача в парах (10 раз)  | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 8           | Нижняя передача в парах (10 раз)   | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|             |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 9           | нижняя подача на точность по зонам.  | Юн.  | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|             |  | Дев. | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
| 10          | верхняя подача на точность по зонам.<br>челночный бег 10*10 сек  | Юн.  | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|             |  | Юн.  | 26,0           | 26,5           | 27,0           | 27,5           | 28,0           |

### Нормативы физической подготовленности для 3 курса

| № норматива | Виды упражнений         | Пол  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
|-------------|-------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 1           | челночный бег 10*10 сек | Юн.  | 26,0 | 26,5 | 27,0 | 27,5 | 28,0 |
|             |                         | Дев. | 29,0 | 29,5 | 30,0 | 30,5 | 31,0 |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 11 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

|    |  |      |                |                |                |                |                |
|----|--|------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2  | отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз юноши).<br>отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз девушки). | Юн.  | 25             | 20             | 15             | 10             | 5              |
|    |  | Дев. | 20             | 15             | 12             | 10             | 8              |
| 3  | подтягивание на перекладине (количество раз юноши).<br>подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз девушки)     | Юн.  | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
|    |  | Дев. | 10             | 8              | 6              | 4              | 2              |
| 4  | прыжки в длину с места (расстояние в см.).   | Юн.  | 2,20           | 2,10           | 2,05           | 2,00           | 1,95           |
|    |  | Дев. | 1,60           | 1,55           | 1,50           | 1,45           | 1,40           |
| 5  | верхняя передача над собой на месте (10 раз)   | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|    |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 6  | нижняя передача над собой на месте (10 раз)  | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|    |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 7  | Верхняя передача в парах (10 раз)  | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|    |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 8  | Нижняя передача в парах (10 раз)   | Юн.  | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
|    |  | Дев. | С 1<br>попытки | С 2<br>попытки | С 3<br>попытки | С 4<br>попытки | С 5<br>попытки |
| 9  | нижняя подача на точность по зонам.  | Юн.  | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|    |  | Дев. | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
| 10 | верхняя подача на точность по зонам.   | Юн.  | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
|    |  | Дев. | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |

#### 4.3. Результаты рубежного контроля и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов изучения дисциплины за один рубежный контроль учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении рубежного контроля:

1. 0-49 баллов - неудовлетворительно;
2. 50-74 баллов - удовлетворительно;
3. 75-89 баллов - хорошо;
4. 90-100 баллов - отлично.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Волейбол» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 12 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.

2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.

3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.

#### Многобалльная система оценки знаний

| Процентное содержание | Цифровой эквивалент баллов | Оценка по буквенной системе | Оценка по традиционной системе |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 95-100                | 4,0                        | A                           | Отлично                        |
| 94-90                 | 3,67                       | A-                          |                                |
| 89-85                 | 3,33                       | B+                          | Хорошо                         |
| 84-80                 | 3,0                        | B                           |                                |
| 79-75                 | 2,67                       | B-                          |                                |
| 74-70                 | 2,33                       | C+                          | Удовлетворительно              |
| 69-65                 | 2,0                        | C                           |                                |
| 64-60                 | 1,67                       | C-                          |                                |
| 59-55                 | 1,33                       | D+                          |                                |
| 54-50                 | 1,0                        | D                           | Неудовлетворительно            |
| 49-0                  | 0                          | F                           |                                |

## Отметки о продлении срока действия

Фонд оценочных средств пролонгирован на 2024 / 2025 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «29» февраля 2024 г. Протокол № 7

Фонд оценочных средств пролонгирован на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_

Фонд оценочных средств пролонгирован на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_