Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: волейбол
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Тулкубаева Е.В.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование базовых научно-теоретических знаний в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по волейболу; практических умений и владений для проектирования и реализации образовательного процесса в организациях общего и дополнительного образования.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования.	ПК-1.1. Демонстрирует знание содержания предметной области в объеме, необходимом для преподавания
		ПК-1.2. Проектирует образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся
		ПК-1.3. Реализует учебные занятия, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию
ПК-2	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам.	ПК-2.1. Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы по профилю
		ПК-2.2. Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования
		ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетные единицы (з.е.), 180 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	180	6 семестр - 72 7 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	72	6 семестр - 36 7 семестр - 36
в том числе:		
лекции	12	6 семестр - 6 7 семестр - 6
лабораторные занятия	52	6 семестр - 26 7 семестр - 26
практические занятия	8	6 семестр - 4 7 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	1	7 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	108	6 семестр - 36 7 семестр - 72
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0.2	6 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	7 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности						Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	Эк, час.	СРС, час.	
3 курс / 6 семестр								
1	Спортивная тренировка. Официальные правила волейбола. Организация и проведение соревнований по волейболу							
1.1	Тренировка как составная часть системы подготовки волейболистов. Тренировка как составная часть системы	2		2			6	Семинар, Тестирование, Устный опрос

	подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание и основные положения современной методики технической, тактической, физической, психической, интеллектуальной и интегральной подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса: малые (микро-), средние (мезо-), большие (макро-) циклы. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.							
1.2	Официальные волейбольные правила. Сооружения и оборудование. Участники. Игровой формат. Игровые действия. Перерывы, задержки и интервалы. Игрок либеро. Поведение участников. Судьи, их обязанности и официальные жесты. Схемы.	2	4				8	Тестирование, Устный опрос
1.3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований по волейболу. Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных	2	2	2			4	Семинар, Тестирование, Устный опрос

	организаций и повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований в спорте.							
2	Техника игры в волейбол. Обучение технике игры и ее совершенствование.							
2.1	Техника игры в нападении. Методика обучения и совершенствования. Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.		10				9.8	Устный опрос, Контрольный норматив, Практическое задание, Тестирование
2.2	Техника игры в защите. Методика обучения и совершенствования. Техника защиты. Стартовая стойка (исходное положение). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.Блокирование. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.		10				8	Практическое задание, Контрольный норматив, Тестирование, Устный опрос
2.3	Зачет				1		0.2	
Итого по 3 курсу 6 семестру		6	26	4	1		36	

4 курс / 7 семестр								
1	Система подготовки волейболистов. Управление, планирование и педагогический контроль в подготовке волейболистов. Средства восстановления волейболистов.							
2	Основные стороны спортивной подготовки волейболистов Средства и методы физической подготовки волейболистов. Разнообразие средств и использование дополнительных факторов повышения физической подготовленности волейболистов. Распределение средств и характеристика методов в применении физической подготовки в различные периоды спортивнойтренировки.	2		2			4	Устный опрос, Семинар, Тестирование
3	Управление, планирование и педагогический контроль в подготовке волейболистов. Управление. Структура управления. Управление командой в процессе соревнований. Планирование спортивной тренировки в годичном цикле подготовки волейболистов. Применение основных методов планирования: программно-целевой, моделирование. Варианты составления документации планирования на основе учета показателей планирования. Педагогический контроль в тренировочном процессе(педагогическое тестирование). Методы педагогического контроля. Контроль физической подготовленности игроков в баскетбол. Методы оценки нагрузок на тренировке. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Коррекция планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.	2		2			4	Семинар, Тестирование, Устный опрос
4	Средства востановления в спорте Определение понятий «утомление» и «восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления	2					4	Тестирование, Устный опрос

	«суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.							
5	Тактика игры в волейбол. Обучение тактике игры и ее совершенствование. Физическая подготовка волейболистов.							
6	Тактика игры в нападении. Методика обучения и совершенствования. Классификация тактики игры в нападении. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении. Взаимосвязь техники и тактики нападения в игровой и соревновательной деятельности.		10				8	Контрольный норматив, Практическое задание, Тестирование, Устный опрос
7	Тактика игры в защите. Методика обучения и совершенствования. Классификация тактики игры в защите. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в защите. Взаимосвязь техники и тактики защиты в игровой и соревновательной деятельности.		10				8	Тестирование, Контрольный норматив, Практическое задание, Устный опрос
8	Физическая подготовка волейболистов. Методика воспитания силы: собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Проявление силовых качеств в игре вволейбол. Средства и методы развития силы. Основные средства развития гибкости. Влияние гибкости на технику игры и способность к расслаблению. Основные средства развития способности к расслаблению. Методика развития скоростных и координационных способностей. Основные методы и		6				8	Тестирование, Практическое задание, Устный опрос, Контрольный норматив

	средства их развития. Особенности развития выносливости в волейболе. Средства и методы оценки уровня развития физических качеств волейболиста.							
9	Экзамен					1	36	
Итого по 4 курсу 7 семестру		6	26	4		1	72	
Итого по дисциплине		12	52	8	1	1	108	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестирование

1. К специфическим методам физического воспитания и спортивной тренировки относятся:
    1. словесные методы;
    2. методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
    3. методы срочной информации;
    4. практический метод;
    5. методы наглядного восприятия.
2. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?
    1. метод сопряженного воздействия;
    2. игровой метод;
    3. метод переменно-непрерывного упражнения;
    4. круговой метод;
    5. соревновательный метод.
3. Командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите, называется:
    1. система игры;
    2. тактическая комбинация;
    3. тактика игры;
    4. стиль игры;
    5. тактическое действие.
4. Обусловленное правилами двигательное действие для ведения игровой и соревновательной деятельности называется:
    1. техника игры;
    2. упражнение;
    3. прием игры;
    4. навык игры;
    5. все ответы верны.
5. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:
    1. нестабильность в выполнении двигательного действия;

2. постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
3. автоматизированность управления двигательным действием;
4. неустойчивость к действию сбивающих факторов;
5. постоянный контроль сознания за движениями.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах)*:*
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

Устный опрос

Соревнования в волейболе
1. Значения и виды соревнований.
2. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.
3. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх
4. Управление соревновательной деятельностью игроков и команды
5. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм
6. Способы проведения соревнований по спортивным играм: круговой способ.
7. Способы проведения соревнований по спортивным играм: способ с выбыванием.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Конспект

Конспект

Тренировка в волейболе

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы тренировки.
4. Формы организации тренировочного процесса.
5. Компоненты тренировки: техническая подготовка.
6. Компоненты тренировки: тактическая подготовка.
7. Компоненты тренировки: физическая подготовка.
8. Компоненты тренировки: теоретическая подготовка.
9. Компоненты тренировки: психологическая подготовка.
10. Компоненты тренировки: интегральная подготовка.
11. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания конспекта

Критерии оценки конспекта:
1.Соответствие содержания теме;
2.Правильная структурированность информации;
3.Наличие логической связи изложенной информации;
4.Соответствие оформления требованиям;
5.Аккуратность и грамотность изложения;
6.Работа сдана в срок.
5 баллов - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;
4 балла - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;
3 балла - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;
2 балла - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

Вопросы для семинаров

Семинар

Основные стороны спортивной подготовки волейболистов.
1. Спортивно-техническая подготовка волейболистов.
2. Спортивно-тактическая подготовка волейболистов.
3. Физическая подготовка волейболистов.
4. Психическая подготовка волейболистов.
5. Интегральная подготовка в волейболе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные

знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.

Критерии оценки (в баллах):

- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

контрольный норматив

1. Подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;
2. Передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 метра, подряд 10 передач: 9 – «отлично», 7 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно»;
3. Прием снизу двумя руками с ударом в стену, 10 повторений - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»;
4. Нападающий удар из зоны 4 по две попытки в правую и левую половину площадки: 4 - «отлично», 3 - «хорошо». 1 - «удовлетворительно».

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания уровня технической подготовленности

Для определения уровня технической подготовленности студентов предлагается дифференцированная оценка

- 5 баллов выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик.
- 4 балла выставляется за незначительные ошибки.
- 3 балла выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий игрока.
- 2 балла выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

Практическое задание

Практическое задание

1. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия совершенствование индивидуальных тактических действий при подаче мяча.
2. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия совершенствование групповых тактических действий при нападении.
3. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия совершенствование командных тактических действий при защите.
4. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия развитие скоростно-силовых способностей.
5. Составьте план-конспект тренировочного занятия. Основная задача тренировочного занятия развитие игровой выносливости.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических заданий

Практическое задание
Критерии оценивания практического задания
5 баллов выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.
4 балла выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.
3 балла выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.
2 балла выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 6 семестр

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Основные стороны спортивной тренировки.
6. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
7. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
8. Спортивная техника как предмет обучения.

9. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям.
10. Этапность обучения двигательным действиям.
11. Тактические действия спортсмена и методика обучения им.
12. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
13. Тренировка как многолетний процесс.
14. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.
15. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.
16. Характеристика педагогической деятельности тренера.
17. Методика обучения и совершенствования техники игры в нападении: стартовая стойка, перемещения, передачи мяча.
18. Методика обучения и совершенствования техники игры в нападении: подачи мяча.
19. Методика обучения и совершенствования техники игры в нападении: нападающие удары.
20. Методика обучения и совершенствования техники игры в защите: стартовая стойка, перемещения, прием мяча.
21. Методика обучения и совершенствования техники игры в защите: блокирование.
22. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование.
23. Официальные волейбольные правила: участники.
24. Официальные волейбольные правила: игровой формат.
25. Официальные волейбольные правила: игровые действия.
26. Официальные волейбольные правила: перерывы, интервалы и задержки.
27. Официальные волейбольные правила: игрок либеро, поведение участников.
28. Официальные волейбольные правила: судьи их обязанности и официальные сигналы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля
зачтено – от 60 до 110 баллов
не зачтено – от 0 до 59 баллов.

Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 4 курс / 7 семестр

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Основные стороны спортивной тренировки.
6. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
7. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
8. Спортивная техника как предмет обучения.
9. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям.
10. Этапность обучения двигательным действиям.
11. Тактические действия спортсмена и методика обучения им.
12. Методика развития силовых способностей.
13. Методика развития скоростных способностей.
14. Методика развития выносливости.

15. Методика развития гибкости.
16. Методика развития двигательно-координационных способностей.
17. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
18. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
19. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
20. Тренировка как многолетний процесс.
21. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.
22. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.
23. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов.
24. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки.
25. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов.
26. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов.
27. Основы управления подготовкой спортсменов.
28. Педагогические средства восстановления в спорте.
29. Психологические средства восстановления в спорте.
30. Утомление и восстановление в спорте.
31. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности.
32. Медико-биологические средства восстановления в спорте.
33. Характеристика педагогической деятельности тренера.
34. Методика обучения и совершенствования техники игры в нападении: стартовая стойка, перемещения, передачи мяча.
35. Методика обучения и совершенствования техники игры в нападении: подачи мяча.
36. Методика обучения и совершенствования техники игры в нападении: нападающие удары.
37. Методика обучения и совершенствования техники игры в защите: стартовая стойка, перемещения, прием мяча.
38. Методика обучения и совершенствования техники игры в защите: блокирование.
39. Методика обучения и совершенствования тактических действий в нападении.
40. Методика обучения и совершенствования тактических действий в защите.
41. Технология физической подготовки волейболиста: общая физическая подготовка.
42. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование.
43. Официальные волейбольные правила: участники.
44. Официальные волейбольные правила: игровой формат.
45. Официальные волейбольные правила: игровые действия.
46. Официальные волейбольные правила: перерывы, интервалы и задержки.
47. Официальные волейбольные правила: игрок либеро, поведение участников.
48. Официальные волейбольные правила: судьи их обязанности и официальные сигналы.

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: волейбол
очная форма обучения</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.
Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль: Физическая культура,</td></tr>
</table>

4 курс 7 семестр	Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
Экзаменационный билет № 1 1. Средства спортивной тренировки. 2. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов. 3. Практическое задание	
Дата утверждения: __.__._____	Заведующий кафедрой _____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.
При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах):
- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:
- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

6 семестр - зачет, 7 семестр - экзамен.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4

8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В.,"Физкультура, образование, наука", 2000. - 368 с.
3. Волейбол : учеб. для студ. ин-тов физич. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов .— Москва : Физкультура и спорт, 1991 .— 239 с.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / Ю. Д. Железняк ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 4-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2007 .— 518 с.
2. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.
3. Железняк , Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по. спец. 033100 Физическая культура / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 2-е изд.,стер. — М. : Академия, 2007 .— 397 с. : ил. — (Высшее профессиональное образование)
4. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 252 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://biblioclub.ru/.

4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , табло электронное.
Аудитория 10 а (С3)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. LIBREOFFICE
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система

		Astra Linux 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Волейбольная сетка.
Читальный зал(ФМ)	Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux