

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

Факультет Фізичної культури і спорту

Кафедра Спортивних ігор

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри спортивних ігор**

доц. Мітова О.О.

\_\_\_\_\_ 2018 р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Підвищення Спортивної Майстерності (ПСМ)**

**I курс**

**Бакалавр**

галузь знань	<b>01 – Освіта/педагогіка</b>
напрямок підготовки	<b>6.010202 «Спорт»</b>
факультет	<b>Фізичної культури і спорту</b>
вид дисципліни	<b>обов'язкова</b>

**2018 – 2019 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни – **Підвищення спортивної майстерності** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань – **01 освіта/педагогіка**, напрям підготовки **6.010202 «Спорт»**.

Розробники:

**Кіреєв О.А., ст. викладач кафедри спортивних ігор**

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри **спортивних ігор**, факультету **Фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

**Протокол № 14 від “ 06 ” червня 2018 р.**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ доц. Мітова О.О.

**“7” червня 2018 р.**

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <b>«Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини»</b>	<b>Нормативна</b>
	Напрямок підготовки <b><u>6.010202</u></b>	
Модулів – 1	Спеціальність	Рік підготовки:
Змістових модулів – 6		<b>І-й</b>
		Семестр
Загальна кількість годин – <b>180</b>		<b>1, 2-й</b>
аудиторних – <b>74</b> самостійної роботи студента – <b>106</b> індивідуальна робота -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>«бакалавр»</b>	<b>Лекції</b>
		Практичні, семінарські <b>74 год.</b>
		<b>Самостійна робота</b> <b>106</b>
		Індивідуальна робота
		Вид контролю: <b>диф. залік</b>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – формування професійно-педагогічних навичок, вмінь та одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи. Підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту.

### **Завдання :**

- навчити студентів основним засобам та методам тренування волейболістів;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії, вивчати порядок побудови процесу навчання конкретній дії;
- навчити студентів засобам та методам розвитку фізичних якостей, які використовуються в тренуванні волейболістів;
- володіти навичками суддівства;
- знати і підтримувати основи здорового способу життя;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **Знати:**

- ефективні засоби і методи вирішення поставленого завдання;
- знання про техніку безпеки і навички безпечної поведінки;
- методіку суддівства змагань з волейболу;
- як ставити та реалізовувати педагогічні завдання, що мають оздоровчу спрямованість у заняттях фізичними вправами в процесі фізичного виховання та спортивного тренування,
- організацію занять з волейболу на уроках фізичного виховання

### **Вміти:**

- використовувати різні методи тренування;
- зміцнювати здоров'я шляхом оптимального розвитку фізичних якостей;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії;
- володіти способами управління учнями;

- вмiти поєднувати процес навчання рухових дiй з вихованням особистостi.

### 3. Програма навчальної дисциплiни

**Змiстовий модуль 1.** Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.

**Тема 1.** «Фiзична пiдготовка волейболiстiв».

**Змiстовий модуль 2.** Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.

**Тема 2.** «Технiчна пiдготовка волейболiстiв».

**Змiстовий модуль 3.** Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.

**Тема 3.** «Тактична пiдготовка волейболiстiв».

**Змiстовий модуль 4.** Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.

**Тема 4** «iнтегральна пiдготовка волейболiстiв».

**Змiстовий модуль 5.** Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.

**Тема 5.** «Змагальна пiдготовка волейболiстiв».

**Змiстовий модуль 6.** Змагання i змагальна дiяльностiсть.

**Тема 6.** «Практика суддiвства».

### 4. Структура навчальної дисциплiни

Назви змiстових модулiв i тем	Кiлькiсть годин				
	денна форма навчання				
	усього	у тому числi			
Лекцiї		Практичнi	Семiнарськi (м/к)	Самост. робота	
<b>Модуль 1</b>					
<b>Змiстовий модуль 1. Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.</b>					
Тема 1. «Фiзична пiдготовка волейболiстiв».	30		14	2	14
<b>Змiстовий модуль 2. Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.</b>					
Тема 2. «Технiчна пiдготовка волейболiстiв».	30		10	2	18
<b>Змiстовий модуль 3. Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.</b>					
Тема 3. «Тактична пiдготовка волейболiстiв».	30		8	2	20
<b>Змiстовий модуль 4. Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.</b>					
Тема 4. «iнтегральна пiдготовка волейболiстiв».	30		14	2	14
<b>Змiстовий модуль 5. Удосконалення компонентiв спортивної майстерностi в обраному видi спорту.</b>					
Тема 5. «Змагальна пiдготовка волейболiстiв».	30		6	2	22
<b>Змiстовий модуль 6. Змагання i змагальна дiяльностiсть.</b>					
Тема 6. «Практика суддiвства».	30		10	2	18
<b>ВСЬОГО</b>	<b>180</b>		<b>62</b>	<b>12</b>	<b>106</b>

## 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема № 1. «Фізична підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
2.	Тема № 2. «Технічна підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
3.	Тема № 3. «Тактична підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
4.	Тема № 4. «Інтегральна підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
5.	Тема № 5. «Змагальна підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
6.	Тема № 6. «Практика суддівства» - прийом контрольних нормативів.	2
	<b>Всього:</b>	12

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема № 1. «Фізична підготовка волейболістів».	14
2.	Тема № 2. «Технічна підготовка волейболістів».	10
3.	Тема № 3. «Тактична підготовка волейболістів».	8
4.	Тема № 4. «Інтегральна підготовка волейболістів».	14
5.	Тема № 5. «Змагальна підготовка волейболістів».	6
6.	Тема № 6. «Практика суддівства».	10
	<b>Всього:</b>	62

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема № 1 «Фізична підготовка волейболістів».	14
2.	Тема № 2. «Технічна підготовка волейболістів».	18
3.	Тема № 3 «Тактична підготовка волейболістів».	20
4.	Тема № 4 «Інтегральна підготовка волейболістів».	14
5.	Тема № 5 «Змагальна підготовка волейболістів».	22
6.	Тема № 6. «Практика суддівства».	18
	<b>Всього:</b>	106

## 10. Методи навчання

1. метод словесний;
2. метод наочний;
3. метод спостереження;
4. метод практичних вправ;
5. метод повторний;
6. метод ігровий;
7. метод змагальний.

## 11. Методи контролю

1. Тестування рухливих умінь і навичок.
2. Прийом контрольних нормативів з тем № 1, 2, 3, 4, 5, 6.

3. Навчальна практика: проведення уроку по навчанню окремого технічного прийому або тактичної дії (по вказівці викладача).

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Підсумкова кількість балів за змістовний модуль визначається, як сума балів за результатами поточного контролю плюс бали модульної роботи.

Поточне тестування та самостійна/індивідуальна робота					
З/М 1	З/М 2	З/М 3	З/М 4	З/М 5	З/М 6
60-100	60-100	60-100	60-100	60-100	60-100

### 12.1. Шкала оцінювання : національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсового проекту	Для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D		
60 – 63	E	задовільно	
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

- «відмінно» - якщо студент правильно вирішив практичне або ситуаційне завдання, проявив глибокі знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «добре» - якщо студент не повністю вирішив практичне або ситуаційне завдання, але проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «задовільно» - якщо студент не послідовно і не логічно вирішив практичне або ситуаційне завдання, але проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «незадовільно» - якщо студент не вирішив практичне або ситуаційне завдання і не проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.

### 12.2. Форми контролю

№ п.п.	Завдання	Кількість балів
	<b>Тема № 1.</b> «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	<b>60-100</b>
1.	Передача двома руками зверху.	30-50
2.	Стрибок у довжину з місця.	30-50
	<b>Тема № 2.</b> «Технічна підготовка волейболістів».	<b>60-100</b>
1.	Передача двома руками знизу.	30-50
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	30-50
	<b>Тема № 3.</b> «Тактична підготовка волейболістів».	<b>60-100</b>
1.	Нижня пряма подача.	30-50
2.	Верхня пряма подача.	30-50
	<b>Тема № 4.</b> «Інтегральна підготовка волейболістів».	<b>60-100</b>
1.	Передача двома руками зверху в парах.	30-50
2.	Переміщення «ялинка».	30-50

	<b>Тема № 5. «Змагальна підготовка волейболістів».</b>	<b>60-100</b>
1.	Нападаючий удар.	30-50
2.	Прийом м'яча з подачі на точність.	30-50
	<b>Тема № 6. «Практика суддівства».</b>	<b>60-100</b>
1.	Жести суддів.	30-50
2.	Практика суддівства.	30-50

### Критерії оцінки

**Передача двома руками зверху.** В колі діаметром 3 м виконується передача м'яча зверху над собою (висота – 1,5 м). Виконувати 10 передач.

Оцінюється техніка виконання передач.

«50б» - передачу виконано технічно без помилок.

«40б» - передачу виконано технічно без помилок, але недостатньо високо.

«30б» - передачу виконано з незначними технічними помилками.

### Стрибок у довжину (см)

Юнаки: 280 - 271 (см) - «50б»

270 - 261 (см) - «40б»

260 - 250 (см) - «30б»

Дівчата: 250 - 241 (см) - «50б»

240 - 231 (см) - «40б»

230 - 220 (см) - «30б»

**Передача м'яча двома руками знизу над собою.** В колі діаметром 3 м виконується передача м'яча знизу над собою (висота – 1,5 м). Виконувати 10 передач.

Оцінюється техніка виконання передач.

«50б» - передачу виконано технічно без помилок.

«40б» - передачу виконано технічно без помилок, але недостатньо високо.

«30б» - передачу виконано з незначними технічними помилками.

### Згинання і розгинання рук, в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів).

Юнаки: 42 - «50б»

36 - «40б»

30 - «30б»

Дівчата: 22 - «50б»

17 - «40б»

13 - «30б»

### Нижня пряма подача.

Студенти виконують подачу на задню лінію майданчика з протилежної сторони. Виконувати 10 подач.

Оцінюється техніка виконання подач.

«50б» - подачу виконано технічно без помилок.

«40б» - подачу виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - подачу виконано з незначними технічними помилками.

### Верхня пряма подача.

Студенти виконують подачу на задню лінію майданчика з протилежної сторони. Виконувати 10 подач.

Оцінюється техніка виконання подач.

Оцінюється техніка виконання подач.

«50б» - подачу виконано технічно без помилок.

«40б» - подачу виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - подачу виконано з незначними технічними помилками.

### **Передача м'яча двома руками зверху в парах**

Студенти знаходяться на відстані 6-7 м один від одного. Виконують по 10 передач на висоту не менше 2 м.

Оцінюється техніка виконання передач.

«50б» - передачу виконано технічно без помилок.

«40б» - передачу виконано технічно без помилок, але недостатньо високо.

«30б» - передачу виконано з незначними технічними помилками.

**Переміщення «ялинка».** Оцінюється швидкість виконання в секундах.

#### **Юнаки**

«50б» - 24,0 і менше

«40б» - 24,9-24,1.

«30б» - 25,6-24,8

#### **Дівчата**

«50б» - 25,4 і менше

«40б» - 26,6 –25,3.

«30б» - 28,0-26,5

### **Нападаючий удар.**

Виконати нападаючий удар із зони 4 в зону 5 (5 спроб) та із зони 2 в зону 1 (5 спроб). Виконується 10 ударів.

Оцінюється техніка виконання нападаючого удару.

«50б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок.

«40б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - нападаючий удар виконано з незначними технічними помилками.

### **Прийом м'яча з подачі на точність.**

Виконувати прийом м'яча з подачі із зони 5 в зону 3 (5 прийомів) та із зони 1 в зону 3 (5 прийомів).

Виконувати 10 прийомів поточно.

Оцінюється техніка виконання прийому м'яча .

«50б» - прийом виконано технічно без помилок таточно в задану зону.

«40б» - прийом виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - прийом виконано з незначними технічними помилками та не точно.

### **«Жести суддів»**

Оцінюються знання жестів суддів.

«50б» - студент відмінно володіє суддівськими навиками.

«40б» - студент добре володіє суддівськими навиками.

«30б» - студент володіє суддівськими навиками.

### **«Суддівство»**

Оцінюються знання правил гри.

«50б» - студент відмінно знає правила гри в волейбол.

«40б» - студент добре знає правила гри в волейбол.

«30б» - студент задовільно знає правила гри в волейбол.

## **13. Методичне забезпечення**

1. Методичні розробки;
2. Мультимедійні лекції;
3. Відеоматеріали

## **14. Рекомендована література**

### **14.1. Основна**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в спортивной школе: пособие / Э.К. Ахмеров и др. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.



2. Беляев А.В. Волейбол./ А.В.Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2006.- 240с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.Беляев, Л.В.Булыкина. – М.: ФиС, 2007. – 184 с., ил.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков.- М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для студентов институтов физической культуры / Железняк, А.В.Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991.—239с.5. Савин М.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК / - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Киреев А.А., Малойван Я.В. Методика обучения техники нападения в волейболе. Методические рекомендации. Днепропетровск. 2015. – 51с.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов педагогических ВУЗов / [Ю.Д. Железняк]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 4-е изд. – М.: Академия, 2007. – 518с.
8. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск. 2007. – 329 с.
9. Хапко В.Е Совершенствование мастерства волейболиста / В.Е Хапко, В.Н Маслов -Киев,1990.
- 10.Чехов О.С. Основы волейбола: учеб. пособие / О.С. Чехов. – М. , ФиС, 2000. – 182 с.

#### 14.2. Додаткова:

1. Гончарова А.В Повышение надежности защитных действий волейболисток с учетом решения спортивных двигательных задач / А.В Гончарова // Теория и практика физической культуры . –М., 2007 №12
2. Даценко С.С. Организация и методика проведения оздоровительных занятий волейболом с женщинами среднего возраста : автореф. дис. канд. пед. наук / С.С. Даценко - Краснодар, 2007. – 24 с.
3. Железняк Ю.Д. Тактика игры: Физкультура и спорт. / Ю.Д. Железняк - 2007, 46 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин - М., 2002.
5. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі / Є.В. Кудряшов // Луганськ, «Поліграфресурс» 2005. – 4 с.
6. Малойван Я.В. Основні тенденції розвитку сучасного волейболу. Методичні рекомендації (для студентів, викладачів, тренерів).-Дніпропетровськ, 2012.
7. Малойван Я.В. Кіреєв О.А. Методика обучения технике нападения в волейболе.ДДФКіС-Дніпропетровськ, 2008.
8. Рыцарев В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. - М.: ФиС, 2005.-384с.
9. Спириин М.П. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры // Теория и практика физической культуры / М.П.Спириин–М.,2007 №9
- 10.Силаков Ю. И. Волейбол / Ю.И.Силаков. - М.: ФиС, 2012. - 501с.
- 11.Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК / В.Ю. Шнейдер. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2008. - 56 с

#### 15. Інформаційні ресурси:

1. <http://www.volley.org.ua>
2. <http://www.fvu.com.ua>
3. <http://www.fivb.com>

Викладач \_\_\_\_\_ Киреев О.А.  
(підпис)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Мітова О.О.  
(підпис)

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

Факультет Фізичної культури і спорту

Кафедра Спортивних ігор

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувач кафедри спортивних ігор**

доц. Мітова О.О.

\_\_\_\_\_ 2018 р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Підвищення Спортивної Майстерності (ПСМ)**

**II курс**

**Бакалавр**

галузь знань	<b>01 – Освіта/педагогіка</b>
напрямок підготовки	<b>6.010202 «Спорт»</b>
факультет	<b>Фізичної культури і спорту</b>
вид дисципліни	<b>обов'язкова</b>

**2018 – 2019 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни – **Підвищення спортивної майстерності** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань – **01 освіта/педагогіка**, напрям підготовки **6.010202 «Спорт»**.

Розробники:

**Раковська Ірина Анатоліївна, ст. викладач кафедри спортивних ігор**

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри **спортивних ігор, факультету Фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

**Протокол № 14 від “ 06 ” червня 2018 р.**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ доц. Мітова О.О.

**“7” червня 2018р**

© Раковська Ірина Анатоліївна, 2018 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<b>денна форма навчання</b>
Кількість кредитів – 5	Галузь знань <b>01 – Освіта/педагогіка</b>	<b>обов'язкова</b>
	Напрямок підготовки <b><u>6.010202</u></b>	
Модулів – 1	Спеціалізація/освітня програма: <b>Тренерська-викладацька діяльність</b>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 5		<b>II-й</b>
		Семестр
Загальна кількість годин - <b>150</b>		<b>3, 4-й</b>
аудиторних – 68 самостійної роботи студента – 82	Ступень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	Лекції
		Практичні, семінарські <b>68 год.</b>
		Самостійна робота <b>82 год.</b>
		Індивідуальна робота
		Вид контролю: <b>диф. залік</b>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – формування професійно-педагогічних навичок, вмінь та одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи. Підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту.

### **Завдання :**

- навчити студентів основним засобам та методам тренування волейболістів;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії, вивчати порядок побудови процесу навчання конкретній дії;
- навчити студентів засобам та методам розвитку фізичних якостей, які використовуються в тренуванні волейболістів;
- володіти навичками суддівства;
- знати і підтримувати основи здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **Знати:**

- ефективні засоби і методи вирішення поставленого завдання;
- знання про техніку безпеки і навички безпечної поведінки;
- методіку суддівства змагань з волейболу;
- як ставити та реалізовувати педагогічні завдання, що мають оздоровчу спрямованість у заняттях фізичними вправами в процесі фізичного виховання та спортивного тренування,
- організацію занять з волейболу на уроках фізичного виховання

### **Вміти:**

- використовувати різні методи тренування;
- зміцнювати здоров'я шляхом оптимального розвитку фізичних якостей;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії;
- володіти способами управління учнями;
- вміти поєднувати процес навчання рухових дій з вихованням особистості;

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Модуль I

**Змістовий модуль 1.** Фізична підготовка волейболістів.

**Тема 1.** «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».

**Змістовий модуль 2.** Технічна підготовка в обраному виді спорту.

**Тема 2.** «Технічна підготовка волейболістів».

**Змістовий модуль 3.** Тактична підготовка в обраному виді спорту.

**Тема 3.** «Тактична підготовка волейболістів».

**Змістовий модуль 4.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

**Тема 4** «Інтегральна підготовка волейболістів».

**Змістовий модуль 5.** Змагальна підготовка волейболістів. Правила гри, методика суддівства.

**Тема 5.** «Змагальна підготовка волейболістів. Практика суддівства».

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма навчання				
	усього	у тому числі			
Лекції		Практичні	Семінарські (м/к)	Самост. робота	
<b>Модуль 1</b>					
<b>Змістовий модуль 7. Фізична підготовка волейболістів</b>					
Тема 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	30		10	2	18
<b>Змістовий модуль 8. Технічна підготовка в обраному виді спорту</b>					
Тема 2. «Технічна підготовка волейболістів».	30		10	2	18
<b>Змістовий модуль 9. Тактична підготовка в обраному виді спорту</b>					
Тема 3. «Тактична підготовка волейболістів».	30		10	2	18
<b>Змістовий модуль 10. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту</b>					
Тема 4. «Інтегральна підготовка волейболістів».	30		10	2	18
<b>Змістовий модуль 11. Змагальна підготовка волейболістів. Правила гри, методика суддівства.</b>					
Тема 5. «Змагальна підготовка волейболістів. Практика суддівства»	30		18	2	10
<b>ВСЬОГО</b>	<b>150</b>		<b>58</b>	<b>10</b>	<b>82</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема № 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів». - прийом контрольних нормативів	2
2.	Тема № 2. «Технічна підготовка волейболістів». - прийом контрольних нормативів	2
3.	Тема № 3. «Тактична підготовка волейболістів». - прийом контрольних нормативів	2

4.	Тема № 4. «Інтегральна підготовка волейболістів». - прийом контрольних нормативів	2
5.	Тема № 5. «Змагальна підготовка волейболістів». - прийом контрольних нормативів. «Практика суддівства». - жести суддів, практика суддівства шкільних змагань.	2
<b>Всього:</b>		10

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема № 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	10
2.	Тема № 2. «Технічна підготовка волейболістів».	10
3.	Тема № 3. «Тактична підготовка волейболістів».	10
4.	Тема № 4. «Інтегральна підготовка волейболістів».	10
5.	Тема № 5. «Змагальна підготовка волейболістів». «Практика суддівства»	18
<b>Всього:</b>		58

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема № 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	18
2.	Тема № 2. «Технічна підготовка волейболістів».	18
3.	Тема № 3. «Тактична підготовка волейболістів».	18
4.	Тема № 4. «Інтегральна підготовка волейболістів».	18
5.	Тема № 5. «Змагальна підготовка волейболістів». «Практика суддівства».	10
<b>Всього:</b>		82

### 10. Методи навчання

1. метод словесний;
2. метод наочний;
3. метод спостереження;
4. метод практичних вправ;
5. метод повторний;
6. метод ігровий;
7. метод змагальний.

### 11. Методи контролю

1. Тестування рухливих умінь і навичок.
2. Прийом контрольних нормативів з тем № 1,2,3,4, 5.
3. Навчальна практика: проведення уроку по навчанню окремого технічного прийому або тактичної дії (по вказівці викладача).

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Підсумкова кількість балів за змістовний модуль визначається, як сума балів за результатами поточного контролю плюс бали модульної роботи.

З/М 7	З/М 8	З/М 9	З/М 10	З/М 11
60-100	60-100	60-100	60-100	60-100

### 12.1. Шкала оцінювання : національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсового проекту	Для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D		
60 – 63	E	задовільно	
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

- «відмінно» - якщо студент правильно вирішив практичне або ситуаційне завдання, проявив глибокі знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «добре» - якщо студент не повністю вирішив практичне або ситуаційне завдання, але проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «задовільно» - якщо студент не послідовно і не логічно вирішив практичне або ситуаційне завдання, але проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «незадовільно» - якщо студент не вирішив практичне або ситуаційне завдання і не проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання

### 12.2. Форми контролю

№ з.п.	Завдання	Кількість балів
	<b>Тема № 1.</b> «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Передача двома руками зверху у стрибку.	30-40-50
2.	Стрибок у довжину з місця.	30-40-50
	<b>Тема № 2.</b> «Технічна підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Передача м'яча назад за голову.	30-40-50
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	30-40-50
	<b>Тема № 3.</b> «Тактична підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Верхня пряма подача (у визначену зону).	30-40-50
2.	Переміщення «ялінка».	30-40-50
	<b>Тема № 4.</b> «Інтегральна підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Нападаючий удар з поворотом тулуба.	30-40-50
2.	Метання набивного м'яча (1 кг).	30-40-50
	<b>Тема № 5.</b> «Змагальна підготовка волейболістів. Практика суддівства».	<b>60-80-100</b>
1.	Жести суддів. Практика суддівства.	30-40-50
2.	Прийом після подачі (на точність).	30-40-50

## Критерії оцінки

### Тест «Передача м'яча двома руками зверху в стрибку».

Виконувати передачу м'яча із зони 6 в зону 3. Із зони 3 передача м'яча двома руками зверху в стрибку в зону 4 не нижче 2 м. Виконувати 10 передач. Виконання поточне. Оцінюється техніка виконання передач.

«50 б.» – 9-10

«40 б.» – 8-7

«30 б.» – 5-6

### Стрибок у довжину (см)

Юнаки: 280 - 271 (см) - «50б»

270 - 261 (см) - «40б»

260 - 250 (см) - «30б»

Дівчата: 250 - 241 (см) - «50б»

240 - 231 (см) - «40б»

230 - 220 (см) - «30б»

### Тест «Передача м'яча назад за голову».

Виконувати передачу м'яча із зони 6 в зону 3. Із зони 3 передача м'яча за голову в зону 2 не нижче 2 м. Виконувати 10 передач. Виконання поточне. Оцінюється техніка виконання передач.

«50 б.» – 9-10

«40 б.» – 8-7

«30 б.» – 5-6

### Згинання і розгинання рук, в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів).

Юнаки: 42 - «50б»

36 - «40б»

30 - «30б»

Дівчата: 22 - «50б»

17 - «40б»

13 - «30б»

### Тест «Верхня пряма подача (у визначену зону)».

Студенти виконують подачу в зони 1, 6, 5 за 2 м до лицьової лінії протилежної сторони майданчика. Виконувати 10 подач. Оцінюється точність та техніка виконання подач.

«50 б.» – 9-10

«40 б.» – 8-7

«30 б.» – 5-6

### Переміщення «ялинка».

На бокових лініях через 3 м від лицьової лінії встановлюються набивні м'ячі (по 3 м'ячі на лінії), старт – від середини лицьової лінії на якій також лежить набивний м'яч. Спортсмен торкається рукою найближчого м'яча з правого боку, повертається до міста старту, торкається м'яча, що лежить на лицьовій лінії. Потім спортсмен пересувається і торкається рукою найближчого до нього м'яча з лівого боку і повертається до міста старту. Далі пересувається за цією ж схемою з торканням наступних м'ячів. Оцінюється час пересувань в секундах.

Юнаки

«50б» - 24,0 і менше



«40б» - 24,9-24,1.

«30б» - 25,6-24,8

Дівчата

«50б» - 25,4 і менше

«40б» - 26,6 –25,3.

«30б» - 28,0-26,5

### **Тест «Нападаючий удар з поворотом тулуба».**

Нападаючий удар з поворотом тулуба із зони 4 в зону 1 (5 ударів) та із зони 2 в зону 5 (5 ударів). Виконують 10 нападаючих ударів.

«50 б.» – 9-10

«40 б.» – 8-7

«30 б.» – 5-6

### **Тест «Метання набивного м'яча».**

Метання набивного м'яча 1 кг у стрибку, двома руками зверху із-за голови. Результат оцінюється в метрах.

Юнаки

«50б» - 13,5-15.

«40б» - 12,5-13,5.

«30б» - 10,5-12,5.

Дівчата

«50б» - 10,5-12.

«40б» - 9,5-10,5.

«30б» - 7-9,5.

### **«Жести суддів»**

Оцінюються знання жестів суддів.

«50б» - студент відмінно володіє суддівськими навиками.

«40б» - студент добре володіє суддівськими навиками.

«30б» - студент володіє суддівськими навиками.

### **«Суддівство»**

Оцінюються знання правил гри.

«50б» - студент відмінно знає правила гри в волейбол.

«40б» - студент добре знає правила гри в волейбол.

«30б» - студент задовільно знає правила гри в волейбол.

### **Тест «Прийом м'яча після подачі (на точність)».**

Виконувати прийом м'яча з подачі із зони 5 в зону 3 (5 прийомів) та із зони 1 в зону 3 (5 прийомів). Виконувати 10 прийомів поточно. Оцінюється техніка виконання прийому м'яча.

«50 б.» – 9-10

«40 б.» – 8-7

«30 б.» – 5-6

## **13. Методичне забезпечення**

1. Методичні розробки;
2. Мультимедійні лекції;
3. Відеоматеріали.

## 14. Рекомендована література

### 14.1. Основна література:

1. Айриянц А.Г., Клещев Ю.Н. Волейбол . Учебник для ин-тов физ. культ.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 2007-184 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.:«Физкультура, образование, наука»,2004.-368с.
4. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: теоретическое и учебно- методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2009.-164с.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ.- М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры – М ., 2002.
7. Савин М.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК / - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Кудряшов Е.В. Характеристика технической подготовленности волейболисток различной квалификации / Теория и практика физического воспитания. – Донецк: Апекс, 2003. -№ 1.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; . - 2-е изд., стереотип. - М.: Изд. центр «Академия», 2004. - 520 с

### 14.2. Додаткова література:

1. Мітова О.О., Малойван Я.В., Киреев О.А. Основні тенденції розвитку сучасного волейболу. Методичні рекомендації (для студентів, викладачів, тренерів).-Дніпропетровськ, 2012.
2. Киреев А.А., Малойван Я.В. Методика обучения техники нападения в волейболе. Методические рекомендации. Днепропетровск. ДГИФКиС,2008.
3. Малойван Я.В., Киреев О.А. Методика обучения технике нападения волейбола. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів.-Дніпропетровськ, 2012.
4. Малойван Я.В., Киреев А.А., Мицак И.В.Методика обучения технике защиты в волейболе. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения.Днепропетровск,2012.
5. Малойван Я.В., Киреев А.А.,Мицак А.В., Раковская И.А. Совершенствование компонентов технического мастерства в волейболе (подача мяча). Методические рекомендации. Днепропетровск. ДГИФКиС , 2013.
6. Малойван Я.В., Киреев А.А.,Мицак А.В., Раковская И.А. Совершенствование компонентов технического мастерства в волейболе (нападающий удар, блокирование). Методические рекомендации. Днепропетровск. ДГИФКиС , 2015.
7. Малойван Я.В., Киреев А.А., Мицак А.В. Методика обучения технике защиты в волейболе). Методические рекомендации. Днепропетровск. ДГИФКиС , 2012.
8. Раковська І.А. Теорія і методика спортивних ігор (волейбол) для студентів 3-го курсу денного відділення . Методичні рекомендації. Дніпропетровськ. ДГФКіС, 2011.
9. Раковская И.А., Мицак А.В., Лашина Ю.В. Методика обучения игре в волейбол. Методические рекомендации. Днепропетровск. ДГИФКиС, 2015.
- 10.Раковская И.А., Малойван Я.В., Мицак А.В.,Киреев А. А. Организация и проведение соревнований по волейболу. Методика судейства. Учебно-методическое пособие. ДГИФКиС, 2016.
- 11.Раковская И.А., Мицак А.В., Киреев А.А. Введение в специализацию (волейбол). Методические рекомендации. Днепропетровск. ДГИФКиС, 2014.

### 14.3. Навчальна література для самостійної роботи студента

1. Аблікова А. В. Удосконалення первинного спортивного відбору волейболісток на основі генетично детермінованих маркерів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А. В. Аблікова ; ЛДУФК. – Л., 2015. – 20 с.
2. Аззара Д. Основные вопросы физической подготовки / Д. Аззара // Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции : методический сборник. Тренерская комиссия ВФВ представляет. – М., 2008. – №1. – С. 23–30.

3. Артамонова А.А. Учет индивидуально-типологических особенностей в подготовке спортсменок-волейболисток / А.А. Артамонова, Ф.И. Собынин // Культура физическая и здоровье. 2009. - № 3 (22). - С. 69-71.
4. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А. В. Беляев. – М: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2008. – 56 с.
5. Бріскін Ю. А. Проблема диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту / Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин // Вісник Запорізького національного університету. – 2011. – № 1 (5). – С. 143 – 151.
6. Бузаев В.Н. Актуальные проблемы современного женского волейбола / В.Н. Бузаев // Доклад на заседании тренерского Совета Федерации волейбола Украины. - Киев, 2011.
7. Ванюк А.И. Изменение показателей функциональной подготовленности волейболисток высокой квалификации 18-22 лет в соревновательном периоде / А.И. Ванюк // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт.: Запоріжжя, 2012. – № 3 (9) – С. 151-157.
8. Ванюк Д. В. Шляхи підвищення фізичної підготовленості волейболісток високої кваліфікації у змагальному періоді річного циклу підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Д. В. Ванюк ; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2013. – 20 с.
9. Ванюк Д.В. Анализ взаимосвязи уровня функциональной подготовленности волейболисток 18-22 лет с показателями их специальной физической подготовленности на различных этапах соревновательного периода Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт.: Запоріжжя, 2012. – № 4 (10) – С. 141-148.
10. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2009. – 138 с.
11. Гнатчук Я. Взаємозв'язок показників загальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів / Я. Гнатчук // Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 120 – 125.
12. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней специализации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008.- 304
13. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Е. Ю. Дорошенко. – Київ, 2014. – 44 с.
14. Дорошенко Е. Ю. Тестування в системі педагогічного контролю технічної підготовленості футболістів / Е. Ю. Дорошенко, П. О. Шалфеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 5. – С. 63 – 67.
15. Дорошенко Э. Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов [Электронный ресурс] / Э. Ю. Дорошенко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – Режим доступа до ресурсу: <http://bmsi.ru/doc/6175c034-5344-41db-9ad7-306751e38e7b>.
16. Дубенчук А.І. Волейбол: Спортивні ігри в школі – Х.: Ранок, 2010
17. Ермаков С. С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим действиям волейболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов.- Харьков: XXII, 2001. № 2. - С. 32-42.
18. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. М.: Академия, 2007. 272 с.
19. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005 . 112 с.
20. Клещёв Ю.Н. Волейбол. Школа тренера – М.: Физкультура и спорт, 2005.
21. Козина Ж. Л. Факторные модели физической подготовленности волейболисток высокого класса разных игровых амплуа / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С. 80 – 85.
22. Козина Ж.Л. Методологические основы определения индивидуальных особенностей волейболисток на этапе специализированной базовой подготовки / Ж.Л. Козина, С.С. Ермаков, А.О. Погорелова //

- Физическое воспитание студентов. – 2012. - №3. - С. 53 - 60.
23. Козырева Л.А. Волейбол: Азбука спорта // – М.: Физкультура и спорт, 2003. – с.168.
24. Конохова Т.А. Методическая подготовка студентов высших физкультурных учебных заведений в рамках общего курса волейбола : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. - М, 2010.
25. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
26. Лапинский Е.В. Пути развития большого мужского волейбола в Украине / Е.В. Лапинский // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р.Т. Раевского - О.: Наука и техника, 2010. - С. 97 - 98.
27. Лисянский В. К. Расчёт модельных параметров волейболистов разных амплуа / В. К. Лисянский, Е. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 11. – С. 109 – 113.
28. Маклоуф М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки: автореф. дисс. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / М. Маклоуф. – Дніпропетровськ – 2014. – 20 с.
29. Маслов В.А. Специальная силовая подготовка квалифицированных волейболисток в системе совершенствования их технического мастерства: дис. . канд. пед. наук / В.А. Маслов. - М., 2011. - 135 с.
30. Мітова О. Ретроспективний аналіз формування системи контролю у командних спортивних іграх / О. Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 74 – 81.
31. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка приятного использования приёмов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев – М.: Физкультура и спорт – 2009.
32. Синіговець І. В. Швидкісно-силова підготовка волейболістів 15 – 17 років з урахуванням ігрового амплуа : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. В. Синіговець. – Київ, 2007. – 26с.
33. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. - Минск: МЕТ, 2007. 329 с.
34. Шльонська О. Л. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів на основі вдосконалення нападаючих дій гравців різного амплуа : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Шльонська Ольга Леонідівна ; НУФВСУ. – К., 2015. – 20 с.

## 15. Інформаційні ресурси

1. Официальные волейбольные правила 2016 – 2020 р. р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB\\_Volleyball\\_Rules\\_2015-16\\_RU.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf)
2. <http://www.fvu.com.ua>
3. <http://ru.wikipedia.org>
4. <http://www.volley.ru>
5. <http://www.fivb.com>

Викладач \_\_\_\_\_ Раковська І.А.  
(підпис)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Мітова О.О.  
(підпис)

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет Фізичної культури і спорту

Кафедра Спортивних ігор

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Завідувач кафедри спортивних ігор

доц. Мітова О.О.

\_\_\_\_\_ 2018 р.

**Р о б о ч а   п р о г р а м а   н а в ч а л ь н о ї   д и с ц и п л і н и**

**Підвищення спортивної майстерності (ПСМ)**

**III курс**

**Бакалавр**

галузь знань	<b>01 – Освіта/педагогіка</b>
напрямок підготовки	<b>6.010202 «Спорт»</b>
факультет	<b>Фізичної культури і спорту</b>
вид дисципліни	<b>обов'язкова</b>

**2018 – 2019 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни – **Підвищення спортивної майстерності** для здобувачів ступеню вищої освіти **бакалавр**, галузі знань – **01 освіта/педагогіка**, напрям підготовки **6.010202 «Спорт»**.

Розробники:

**Кіреєв О.А., ст. викладач кафедри спортивних ігор**

Робоча програму схвалено на засіданні кафедри **спортивних ігор**, факультету **Фізичної культури і спорту**, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 14 від **“ 6 ” червня 2018 р.**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ доц. Мітова О.О.

**“ 7 ” червня 2018 р.**

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <b>01 – Освіта/педагогіка</b>	<b>обов'язкова</b>
	Напрямок підготовки <b>6.010202</b>	
Модулів – 1	Спеціалізація/освітня програма: <b>Тренерська-викладацька діяльність</b>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 6		<b>III-й</b>
		Семестр
Загальна кількість годин – 180		<b>5,6-й</b>
аудиторних – 58 самостійної роботи студента – 122 індивідуальна робота -	Ступень вищої освіти: <b>бакалавр</b>	Лекції
		-
		Практичні, семінарські
		<b>58 год.</b>
		Самостійна робота
		<b>122 год.</b>
		Вид контролю: <b>диф. залік</b>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – формування професійно-педагогічних навичок. Вмінь та одержання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи. Підготовка гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту.

### Завдання :

- навчити студентів основним засобам та методам тренування волейболістів;
- навчити студентів засобам та методам розвитку фізичних якостей, які використовуються в тренуванні волейболістів;
- визначити порядок проходження видів, розташувати суддівські бригади;
- визначити порядок побудови процесу навчання конкретній руховій дії,
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії;
- володіти навичками суддівства;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії;
- знати і підтримувати основи здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### Знати:

- ефективні засоби і методи вирішення поставленого завдання;
- методіку суддівства змагань з волейболу;

### Вміти:

- використовувати різні методи тренування;
- забезпечувати необхідні передумови до ефективного навчання руховій дії;
- поєднувати процес навчання руховій дії з вихованням особистості;
- володіти способами управління учнями.
- визначити структуру фізичної підготовленості в обраному виді спорту (спортивній дисципліні);
- попереджувати помилки в процесі навчання руховій дії, виявляти помилки в процесі її виконання, визначити причини виникнення;
- визначити рівень володіння технікою виконання фізичної вправи на основі біомеханічного аналізу.

### 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 12.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

**Тема 1.** «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».

**Змістовний модуль 13.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

**Тема 2.** «Технічна підготовка волейболістів».

**Змістовний модуль 14.** Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.

**Тема 3.** «Тактична підготовка волейболістів».

**Змістовний модуль 15.** Змагання і змагальна діяльність.

**Тема 4.** «Інтегральна підготовка волейболістів».

**Змістовий модуль 16.** Змагання і змагальна діяльність.

**Тема 5.** «Змагальна підготовка волейболістів».

**Змістовий модуль 17.** Змагання і змагальна діяльність.

**Тема 6.** «Практика суддівства».

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма навчання				
	усього	у тому числі			
Лекції		Практичні	Семінарські (м/к)	Самост. робота	
<b>Модуль 1</b>					
<b>Змістовий модуль 12. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</b>					
Тема 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	30		6	2	22
<b>Змістовний модуль 13. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</b>					
Тема 2. «Технічна підготовка волейболістів».	30		6	2	22
<b>Змістовний модуль 14. Удосконалення компонентів спортивної майстерності в обраному виді спорту.</b>					
Тема 3. «Тактична підготовка волейболістів».	30		6	2	22
<b>Змістовний модуль 15. Змагання і змагальна діяльність.</b>					
Тема 4. «Інтегральна підготовка волейболістів».	30		6	2	22
<b>Змістовий модуль 16. Змагання і змагальна діяльність.</b>					
Тема 5. «Змагальна підготовка волейболістів».	30		6	2	22
<b>Змістовий модуль 17. Змагання і змагальна діяльність.</b>					
Тема 6. «Практика суддівства».	30		16	2	12
<b>ВСЬОГО</b>	<b>180</b>		<b>46</b>	<b>12</b>	<b>122</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------



1.	Тема 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
2.	Тема 2 «Технічна підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
3.	Тема 3. «Тактична підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
4.	Тема 4. «Інтегральна підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
5.	Тема 5. «Змагальна підготовка волейболістів» - прийом контрольних нормативів.	2
6.	Тема 6. «Практика суддівства» - прийом контрольних нормативів.	2
	<b>Всього:</b>	12

### 6.Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	6
2.	Тема 2. «Технічна підготовка волейболістів».	6
3.	Тема 3. «Тактична підготовка волейболістів».	6
4.	Тема 4. «Інтегральна підготовка волейболістів».	6
5.	Тема 5. «Змагальна підготовка волейболістів».	6
6.	Тема 6. «Практика суддівства».	16
	<b>Всього:</b>	46

### 8. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	22
2.	Тема 2. «Технічна підготовка волейболістів».	22
3.	Тема 3. «Тактична підготовка волейболістів».	22
4.	Тема 4. «Інтегральна підготовка волейболістів».	22
5.	Тема 5. «Змагальна підготовка волейболістів».	22
6.	Тема 6. «Практика суддівства».	12
	<b>Всього:</b>	122

### 10. Методи навчання

1. метод словесний;
2. метод наочний;
3. метод спостереження;
4. метод практичних вправ;
5. метод повторний;
6. метод ігровий;
7. метод змагальний.

### 11. Методи контролю

1. Тестування рухливих умінь і навичок.
2. Прийом контрольних нормативів з тем № 1,2,3,4, 5, 6.
3. Навчальна практика: проведення уроку по навчанню окремого технічного прийому або тактичної дії (по вказівці викладача)

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Підсумкова кількість балів за змістовний модуль визначається, як сума балів за результатами поточного контролю плюс бали модульної роботи.

Поточне тестування та самостійна робота					
Змістовий модуль № 1	Змістовий модуль № 2	Змістовий модуль № 3	Змістовий модуль № 4	Змістовий модуль № 5	Змістовий модуль № 6
60-100	60-100	60-100	60-100	60-100	60-100

### 12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсового проєкту	Для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D		
60 – 63	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

- «відмінно» - якщо студент правильно вирішив практичне або ситуаційне завдання, проявив глибокі знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «добре» - якщо студент не повністю вирішив практичне або ситуаційне завдання, але проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «задовільно» - якщо студент не послідовно і не логічно вирішив практичне або ситуаційне завдання, але проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання.
- «незадовільно» - якщо студент не вирішив практичне або ситуаційне завдання і не проявив достатні знання з програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на теоретичне питання

### 12.2. Форми контролю

№ п.п.	Завдання	Кількість балів
	<b>Тема № 1.</b> «Спеціальна фізична підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Нападаючий удар з коротких передач.	30-40-50
2.	Стрибок у довжину.	30-40-50
	<b>Тема № 2.</b> «Технічна підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Верхня пряма подача.	30-40-50
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.	30-40-50
	<b>Тема № 3.</b> «Тактична підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Передача м'яча двома руками зверху в стрибку.	30-40-50
2.	Нападаючий удар з переводом.	30-40-50
	<b>Тема № 4.</b> «Інтегральна підготовка волейболістів».	<b>60-80-100</b>
1.	Верхня пряма подача.	30-40-50

2.	Нападаючий удар після прийому м'яча.	30-40-50
	<b>Тема № 5. «Змагальна підготовка волейболістів».</b>	<b>60-80-100</b>
1.	Жести суддів.	60-80-100
	<b>Тема № 6. «Практика суддівства».</b>	<b>60-80-100</b>
1.	Практика суддівства.	60-80-100

### Критерії оцінки

**Нападаючий удар з коротких передач.** Виконувати нападаючий удар з зони 3 в зону 5 (5 ударів) та із зони 3 в зону 1 (5 ударів) Виконувати 10 ударів. Виконання поточне.

Оцінюється техніка виконання нападаючого удару.

«50б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок.

«40б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - нападаючий удар виконано з незначними технічними помилками.

### Стрибок у довжину з місця (см).

Юнаки: 285 - 275 (см) - «50б»

274 - 265 (см) - «40б»

264 - 255 (см) - «30б»

Дівчата: 255 - 245 (см) - «50б»

244 - 235 (см) - «40б»

234 - 225 (см) - «30б»

**Верхня пряма подача.** Почергове виконання подачі на задню та передню лінії майданчика. Виконувати 10 подач. Виконання поточне.

Оцінюється техніка виконання подач.

«50б» - подачу виконано технічно без помилок.

«40б» - подачу виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - подачу виконано з незначними технічними помилками та не точно.

### «Згинання і розгинання рук, в упорі, лежачи на підлозі» (кількість разів).

Юнаки: 42 - «50б»

36 - «40б»

30 - «30б»

Дівчата: 22 - «50б»

17 - «40б»

13 - «30б»

**Передача м'яча двома руками зверху в стрибку.** Студенти виконують передачу м'яча двома руками зверху в стрибку в парах. Відстань 5-6 м. Висота до 2 м. Виконувати 10 передач.

Оцінюється техніка виконання передач.

«50б» - передачу виконано технічно без помилок.

«40б» - передачу виконано технічно без помилок, але недостатньо високо.

«30б» - передачу виконано з незначними технічними помилками.

**Нападаючий удар з переводом.** Виконувати нападаючий удар із зони 4 в зону 4 (5 ударів) та із зони 2 в зону 2 (5 ударів). Виконувати удари поточно.

Оцінюється техніка виконання нападаючого удару.

«50б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок.

«40б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - нападаючий удар виконано з незначними технічними помилками.

**Верхня пряма подача.** Виконувати верхню пряму подачу в зону 1 (квадрат 2x2 м) (5 подач) та в зону 5 (квадрат 2x2 м) (5 подач). Виконують 10 подач поточно.

Оцінюється техніка виконання подач.

«50б» - подачу виконано технічно без помилок.

«40б» - подачу виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - подачу виконано з незначними технічними помилками та не точно.

**Нападаючий удар після прийому м'яча.** Після прийому м'яча з подачі (зона 4) передача в зону 3, із зони 3 в зону 4, із зони 4 нападаючий удар в зону 5 (квадрат 2х2 м) (5 ударів). Аналогічно із зони 2 в зону 1 (5 ударів) Виконують 10 ударів поточно.

Оцінюється техніка виконання нападаючого удару.

«50б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок.

«40б» - нападаючий удар виконано технічно без помилок, але недостатньо точно.

«30б» - нападаючий удар виконано з незначними технічними помилками.

**Студенту необхідно продемонструвати жести арбітра з волейболу за вимогами викладача.**

Оцінюються знання правил гри.

«50б» - студент відмінно знає правила гри в волейбол.

«40б» - студент добре знає правила гри в волейбол.

«30б» - студент задовільно знає правила гри в волейбол.

**Провести волейбольний матч в якості судді в полі.**

Оцінюються знання правил гри, вміння провести волейбольний матч.

«50б» - студент відмінно знає правила гри в волейбол.

«40б» - студент добре знає правила гри в волейбол.

«30б» - студент задовільно знає правила гри в волейбол.

## **13. Методичне забезпечення**

1. Методичні розробки ;
2. Мультимедійні лекції;
3. Відеоматеріали

## **14. Рекомендована література**

### **14.1. Основна**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в спортивной школе: пособие / Э.К. Ахмеров и др. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.
2. Беляев А.В. Волейбол./ А.В.Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2006.- 240с.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.Беляев, Л.В.Булыкина. – М.: ФиС, 2007. – 184 с., ил.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков.- М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для студентов институтов физической культуры / Железняк, А.В.Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991.—239с.5. Савин М.В. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений ФК / - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Киреев А.А., Малойван Я.В. Методика обучения техники нападения в волейболе. Методические рекомендации. Днепропетровск. 2015. – 51с.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов педагогических ВУЗов / [Ю.Д. Железняк]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 4-е изд. – М.: Академия, 2007. – 518с.
8. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск. 2007. – 329 с.
9. Хапко В.Е Совершенствование мастерства волейболиста / В.Е Хапко, В.Н Маслов -Киев,1990.
10. Чехов О.С. Основы волейбола: учеб. пособие / О.С. Чехов. – М. , ФиС, 2000. – 182 с.

#### 14.2. Додаткова:

1. Гончарова А.В. Повышение надежности защитных действий волейболисток с учетом решения спортивных двигательных задач / А.В. Гончарова // Теория и практика физической культуры . –М., 2007 №12
2. Даценко С.С. Организация и методика проведения оздоровительных занятий волейболом с женщинами среднего возраста : автореф. дис. канд. пед. наук / С.С. Даценко - Краснодар, 2007. – 24 с.
3. Железняк Ю.Д. Тактика игры: Физкультура и спорт. / Ю.Д. Железняк - 2007, 46 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин - М., 2002.
5. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі / Є.В. Кудряшов // Луганськ, «Поліграфресурс» 2005. – 4 с.
6. Малойван Я.В. Основні тенденції розвитку сучасного волейболу. Методичні рекомендації (для студентів, викладачів, тренерів).-Дніпропетровськ, 2012.
7. Малойван Я.В. Кіреєв О.А. Методика обучения технике нападения в волейболе.ДДІФКіС-Дніпропетровськ, 2008.
8. Рыцарев В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. - М.: ФиС, 2005.-384с.
9. Спириин М.П. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры // Теория и практика физической культуры / М.П.Спириин–М.,2007 №9
10. Силаков Ю. И. Волейбол / Ю.И.Силаков. - М.: ФиС, 2012. - 501с.
11. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК / В.Ю. Шнейдер. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2008. - 56 с

#### 15. Інформаційні ресурси:

1. <http://www.volley.org.ua>
2. <http://www.fvu.com.ua>
3. <http://www.fivb.com>

Викладач \_\_\_\_\_ Кіреєв О.А.  
(підпис)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Мітова О.О.  
(підпис)