



Ігрові види спорту (волейбол)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	Заочна
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, домашня контрольна робота
Розклад занять	За розкладом факультетів
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (волейбол)» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Ігрові види спорту (волейбол)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (волейбол)» студенти зможуть:

- 1) використовувати засоби **волейболу** з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Ігрові види спорту (волейбол)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять.

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з **волейболу**.
- Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами **волейболу** (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **волейболу** (на самостійне вивчення)
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **волейболу**
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Методичні рекомендації до практичних самостійних занять для розвитку фізичних якостей студентів навчального відділу волейболу [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 364 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2009. – Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1783>
2. Особливості організації та проведення змагань з волейболу у вищих навчальних закладах за спрощеними правилами [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 874 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 29 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15477>
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>
4. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,86 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 129 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/41128/1/Fizychne_vykhovannya_Voleibol.pdf

Додаткова література:

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю. М., Давиденко В. Ю., Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю. – К.: НТУУ «КПІ», 2007, с. 6 – 13.

2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

8. Абрамов, С. А. Значення тестування у процесі фізичного виховання студентів / Абрамов Сергій Анатолійович // Актуальные научные исследования в современном мире : журнал. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вып. 4(36), ч. 6. – С. 12–16. – Библиогр.: 5 назв. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/23422/1/Znachennya_testyvannya_v_procesi_Abramov_S.A..pdf

Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)

1. Волейбол – гра для всіх / А. П. Демчишин. – Київ : Здоров'я, 1986. – 104 с.

2. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола, Ю.М. Панишко. – Київ : Радянська школа, 1982.-191 с.

3. Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд. – Москва : Дивизион, 2009. - 360 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. 391 с.

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з волейболу.

Лекція. Характеристика ігрових видів спорту (волейбол).

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості техніко-тактичної підготовки в ігрових видах спорту (волейбол) Техніка безпеки на заняттях з ігрових видів спорту. Вплив занять ігровими видами спорту (баскетбол, волейбол, футбол) на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається ігровими видами спорту.

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу.

Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами ігрових видів спорту.

Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами ігрових видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття. Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Теми домашньої контрольної роботи

1. Історія виникнення та розвитку волейболу.
2. Чемпіони та призери Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу та Європи з волейболу.
3. Розвиток волейболу в Україні. Видатні українські волейболісти.
4. Правила проведення змагань з волейболу. Загальні поняття та термінологія в волейболі.
5. Принципи комплектації команд. Ігрові амплуа гравців.
6. Етапи, цілі та задачі фізичної підготовки у волейболі.
7. Етапи, цілі та задачі технічної підготовки у волейболі.
8. Етапи, цілі та задачі тактичної підготовки у волейболі.
9. Технічні прийоми в волейболі: техніка верхньої та нижньої передач. Особливості навчання техніці передач у волейболі.
10. Технічні прийоми в волейболі: техніка подач. Особливості навчання техніці подач у волейболі.
11. Технічні прийоми в волейболі: техніка нападаючого удару. Особливості навчання техніці нападаючого удару у волейболі.
12. Вплив занять волейболом на стан здоров'я студентів.
13. Класифікація травм, характерних для волейболістів. Профілактика травматизму та способи надання першої допомоги при травмах.
14. Контроль та самоконтроль самопочуття студентів на заняттях фізичним вихованням. Вимоги до ведення щоденника самоконтролю студента.
15. Правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста та загальна гігієна на заняттях з волейболу.

16. Адаптація функціональних систем організму студентів до фізичних навантажень під час занять з волейболу.
17. Форми самостійних занять. Зміст самостійних занять.
18. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
19. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
20. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.

Вимоги до оформлення ДКР:

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, лівє поле - 25 мм, правє поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

Структура ДКР:

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота студента (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Університету:

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

Максимальна оцінка – 60 балів.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о.завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна
к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Новицький Юрій Володимирович

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Сироватко Зоя Вікторівна

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)