



# Ігрові види спорту (волейбол)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>
Розміщення курсу	Навчальне відділення волейболу <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4836">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4836</a>

### 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 здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєві необхідні професійні 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 життєвих важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (волейбол)» здобувачі вищої освіти 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 здобувачам вищої освіти 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**.
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з **волейболу**.
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.
- Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами **волейболу**.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості.

### **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.

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](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/41128/1/Fizychne_vykhovannya_Voleibol.pdf)

5. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посіб. для студ. ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура» / В. П. Жула. - Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. - 58 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32520>

##### **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 данні (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. Соболєнко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (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) Силкові види спорту. Атлетична гімнастика. [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / уклад.: Сиротинська О. К, Сабіров С. О, Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Електронні текстові данні (1 файл: 4,31 МБ).– Київ, 2022. – 163 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>

5) Абрамов, С. А. Свідоме засвоєння рухових умінь і навичок під час виконання фізичних вправ / Абрамов С. А. // Матеріали за XIV Міжнародна научна практична конференція «Новината за напреднали наука - 2018», 15-22 май 2018 г.– Софія: «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2018. – Volume 22: Биологични науки. Екология. Медицина. Селско стопанство. Физичис. култура и спорта. С. 63-64.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23494>

6) Абрамов, С. А. Змагально-ігровий метод як фактор підвищення фізичного та технічного рівня студентів НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського» / Абрамов Сергій Анатолійович // Актуальні дослідження в сучасному світі: збірник наукових праць. – Переяслав - Хмельницький, 2018. – Вип. 3(35), ч. 1. – С. 6–9. – Бібліогр.: 5 назв.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23211>

7) ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ. / З.В. Сироватко НАУКОВИЙ ЧАСОПИС СЕРІЯ 15 “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/” ВИПУСК 12(106)19 Київ Видавн. НПУ імені М. П. Драгоманова 2019 -С. 97-101. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50557>

8) «ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ» З.В. Сироватко НАУКОВИЙ ЧАСОПИС СЕРІЯ 15 “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/” В и п у с к 3К (131) 21 ст.370-373. Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/49015>

9) "OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENT YOUTH WITH THE USE OF SPORTSGAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS" Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11 (143) 21. – с.18-20. Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/49385>

10) Oliinyk, I. Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players. / Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. // Теорія та Методика Фізичного Виховання –2021. – 21(3), – С. 235-243. Режим доступу:

<http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/15191/1/document%20%281%29.pdf>

11) Відеоматеріали для самостійного ознайомлення з технічними елементами та тактичними діями в волейболі. Режим доступу:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLk6mlsnXgtQru-c3lhjNG4rnfhCPehKON>

12) Офіційні правила волейболу (FVB). Режим доступу:

[https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla\\_2017-2020.pdf](https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla_2017-2020.pdf)

13) Офіційний сайт федерації волейболу України. Режим доступу:

<https://www.fvu.in.ua/uk>

14) Школа волейболу від академії Прометей. Режим доступу:

[https://www.youtube.com/watch?v=7\\_ljm3ddPI0&t=239s](https://www.youtube.com/watch?v=7_ljm3ddPI0&t=239s)

## 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Практичне заняття № 1. Задачі:** 1. Ознайомити з організацією практичних занять дисципліни «Ігрові види спорту (Волейбол)». 2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань. 3. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму.

Засоби: інтерактивні матеріали. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях. Тестування рівня функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму (проби Руф'є, Штанге, Генчі).

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2. Задачі:** 1. Ознайомити із загальнорозвиваючими вправами (ЗРВ).

2. Опанувати методику складання комплексів ЗРВ. 3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Загально-розвиваючі вправи. Естафети. Вправи для розвитку швидкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 3. Задачі:** 1. Ознайомити з історією виникнення та розвитку волейболу. 2. Ознайомити з правилами гри в волейбол (зміст гри, розмітка майданчика, стійка та сітка у гри волейбол). 3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Правила гри в волейбол. Розмітка, розміри майданчика, волейбольного м'яча, стійок та сітки, суддівське обладнання. Вправи для розвитку гнучкості.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 4. Задачі:** 1. Ознайомити з ігровими амплуа гравців в волейболі.

2. Ознайомити з розташуванням гравців на майданчику по зонах. 3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали. Ігрові амплуа в волейболі. Розташування гравців на майданчику по зонах. Вправи для розвитку сили.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5. Задачі:** 1. Ознайомити та навчити техніці виконання волейбольних стійок.

2. Ознайомити та навчити вибору місця на майданчику при застосуванні тієї чи іншої стійки в волейболі. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силової якості стрибучості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Основна стійка волейболіста, стрибки, повороти, переміщення. Імітаційні вправи для вибору місця гравця на майданчику. Вправи для розвитку швидкісно-силової якості стрибучості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6. Задачі:** 1. Ознайомити з видами волейбольних переміщень.

2. Навчити техніці виконання волейбольних переміщень. 3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Волейбольні переміщення (side step, shuffle, crossover). Вправи для розвитку швидкості. Естафети із застосуванням інвентарю.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками згори. 2. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками знизу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Імітаційні вправи передачі м'яча двома руками згори та знизу. Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча двома руками згори. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 8. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання першої передачі м'яча двома руками згори. 2. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками згори за голову. 3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Передачі м'яча двома руками згори та передача двома руками згори за голову. Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча двома руками згори. Вправи для розвитку гнучкості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 9. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками згори.

2. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками знизу. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силової якості стрибучості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Імітаційні вправи передачі м'яча двома руками згори та знизу. Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча двома руками знизу. Вправи в парах, трійках, четвірках. Вправи для розвитку стрибучості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 10. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання нижньої прямої подачі.

2. Ознайомити з технікою виконання нижньої бокової подачі. 3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Подачі нижня пряма, нижня бокова. Вправи для розвитку швидкості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 11. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі.

2. Навчити техніці виконання нижньої прямої подачі. 3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: інтерактивні матеріали. Подачі. Верхні прямі подачі. Нижні прямі подачі. Вправи для розвитку сили. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 12. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі. 2.

Навчити техніці виконання нижньої бокової подачі. 3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали. Подачі. Верхні прямі подачі, нижні бокові подачі. Вправи для розвитку спритності. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 13. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару (розбіг). 2. Ознайомити з технікою виконання скидки та накату. 3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Імітаційні вправи (розбіг для нападаючого удару). Скидки та накати в різні зони майданчику. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14. Задачі:** 1. Навчити техніці виконання нападаючого удару (розбіг).

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару. 3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали. Виконання розбігу нападаючого удару. Виконання нападаючого удару з різних зон майданчику. Вправи для розвитку гнучкості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 15. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з зони захисту. 2. Ознайомити з технікою виконання одиночного блокування у грі волейбол.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали. Нападаючі удари з (1,6,5) зон. Виконання одиночного блокування. Вправи для розвитку спритності. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 16. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання подвійного блокування у грі волейбол. 2. Навчити техніці виконання одиночного блокування у грі волейбол.

3. Сприяти прояву основних фізичних якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали. Імітаційні вправи з блокуванням. Блокування в парах. Навчальна гра. Тести для перевірки рівня фізичної підготовленості– стрибок з місця вгору, човниковий біг 4x9 м з високого старту, згинання, розгинання рук в упорі лежачи, вправа на гнучкість.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 17.** Виконання модульної контрольної роботи.

**Практичне заняття № 18.** Проведення заліку

## 6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, експрес-опитування та підготовка до складання тестів з фізичної підготовленості, виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень).

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

#### 1) У разі очного навчання:

*Правила відвідування занять:* здобувачі вищої освіти, котрі спізнилися на заняття, до них не допускаються;

здобувачі вищої освіти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття та довідки про стан здоров'я.

*Правила поведінки на заняттях:* вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), за складання та виконання комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Інші вимоги:* під час складання тестування здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у Кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

#### 2) У разі дистанційного навчання:

*Правила захисту індивідуальних завдань:* дотримання принципів академічної доброчесності.

*Правила призначення заохочувальних балів:* заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету (5...+7 балів); участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях (5...+7 балів), за складання комплексу фізичних вправ для самостійного виконання з метою розвитку певних фізичних якостей або м'язових груп (10 балів).

Нарахування штрафних балів в межах навчальної дисципліни не передбачено.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

*Політика дедлайнів та перескладань:* у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії.

*Політика щодо академічної доброчесності:* політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. ІгоряСікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

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

#### Поточний контроль:

##### 1) У разі очного навчання:

##### Виконання тестових завдань на практичних заняттях

Рейтинг здобувача вищої освіти з обраної дисципліни складається з балів, отриманих за:

1. виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
2. виконання модульної контрольної роботи;
3. складання тестів з метою оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі виконання завдань практичного заняття - 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 практичних занять = 16 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (5 тестових завдань до кожного практичного заняття) – 1 бал.

Максимальна кількість балів – 1 бал x 16 тестових завдань = 16 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 32 бали (по 16 балів за кожну складову)

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 28 питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 28.

3. Тести, спрямовані на перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Ваговий бал – 10. Максимальна кількість балів 10 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовленості = 40 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	49	46	43	40	≤39
Жін.	45	42	39	36	33	30	≤29
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Човниковий біг 4 x 9 м (сек.)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	11,0	>11,0
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	12,3	>12,3
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Силова вправа: чоловіки, жінки – згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)

Чол.	38	32	28	24	22	20	<5
Жін.	20	15	12	10	8	7	<7
Бали	10	9	8	7	6	5	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	3	<3
Жін.	16	14	12	10	8	6	<6
Бали	10	9	8	7	6	5	0

**Розрахунок шкали (R) рейтингу**

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 32(\text{практична + теоретична складова}) + 28(\text{МКР}) + 40(\text{контрольні нормативи}) = 100 \text{ балів}$$

**2. У разі дистанційного навчання**

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

- виконання завдань, передбачених практичними заняттями – практична та теоретична складові;
- виконання модульної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 16:

1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування - 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 практичних занять = 32 бали.

1.2. Теоретична складова - виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (8 тестових завдань) – 2 бали.

Максимальна кількість балів – 2 бали x 16 тестових завдань = 32.

Максимальна кількість балів виконання завдань на практичних заняттях 1 -16 (практична та теоретична складові) – 64 (по 32 бали за кожну складову).

## 2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 17-му практичному занятті у формі тестування. Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 36 тестових питань.

Ваговий бал за кожну правильну відповідь - 1.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 36.

### Розрахунок шкали (R) рейтингу

Рейтингова шкала дисципліни (RD) складає 100 балів та формується як сума всіх рейтингових балів, отриманих здобувачем вищої освіти за результатами заходів за семестр:

$$R_c = 64_{\text{(практична + теоретична складова)}} + 36_{\text{(МКР)}} = 100 \text{ балів}$$

### Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 8-му тижні (1-й КК) та 14-му (2-й КК) як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

### Семестровий контроль:

Семестровий контроль – залік.

Опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

**Умови допуску до семестрового контролю:** показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.

Здобувачі вищої освіти, які мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують фактичну оцінку, відповідно до кількості набраних балів, без проведення додаткових випробувань.

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше ніж 60 балів, а також ті з них, хто хоче підвищити загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест) на останньому за розкладом занятті (18-й тиждень). При цьому всі бали, що були ними отримані протягом семестру, скасовуються. Тестові завдання залікової контрольної роботи містять запитання, які відносяться до різних розділів та тем навчальної програми з обраної дисципліни.

**Залікова контрольна робота (інтегральний тест)** проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 запитань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

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



### **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Практичні завдання здобувачам вищої освіти надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням здобувачами вищої освіти самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з **волейболу**, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки.
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

#### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

##### **Складено:**

в.о. завідувач кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

ст. викладач Сироватко Зоя Вікторівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)