



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	https://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 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, вмій 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**. (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.

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

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. Вихляев 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. Соболенко, 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. Физичес. 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 ЗК (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 Methodika 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-c3lhjNG4rnfhCPehK0N>

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

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

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

1. Ковцун В. І. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин // Здоровий спосіб життя: зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. - Львів, 2002. - С. 37 - 40.

2. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років / Олександр Швай, Валерій Поляковський, Леонід Гнітецький, Євген Приступа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 1. – С. 73 – 76.

3. Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Самоконтроль фізического состояния. – Киев: "Здоровья", 1980.

4. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / Під ред. Ж.Л. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. – Харків: Точка, 2010. – 228 с.

5. Офіційні правила волейболу (FVB).

https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla_2017-2020.pdf

6. Офіційний сайт федерації волейболу України.

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

7. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

Навчальний контент

5. Methodika 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 (**волейбол**) на організм людини.

Тема 2. Methodika 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.

Methodики 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 в світі.
2. Чемпіони та призери Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу та Європи з волейболу.
3. Історія розвитку волейболу в Україні. Видатні українські волейболісти.
4. Правила проведення змагань з волейболу. Загальні поняття та термінологія в волейболі.
5. Принципи комплектації команд. Ігрові ампула 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. Технічні прийоми в волейболі: техніка виконання одиночного, подвійного блокування.
13. Вплив занять волейболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.
14. Класифікація травм, характерних для волейболістів. Профілактика травматизму та способи надання першої допомоги при травмах.
15. Контроль та самоконтроль самопочуття здобувачів вищої освіти на заняттях фізичним вихованням.
16. Правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста та загальна гігієна на заняттях з волейболу.
17. Адаптація функціональних систем організму здобувачів вищої освіти до фізичних навантажень під час занять з волейболу.
18. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
19. 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, ліве поле - 25 мм, праве 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

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (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 здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти 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 здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

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

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

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

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
< 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

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Анікеєнко Лариса Василівна

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Абрамов Сергій Анатолійович

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

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