


# ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми,  
к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

в. о. завідувач кафедри

 С. О. Черненко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## Робоча програма навчальної дисципліни

### «Практикум з волейболу»

галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u>
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
ОПП	<u>Фізична культура і спорт</u>
Освітній рівень	<u>перший (бакалаврський)</u>
Факультет	<u>інтегрованих технологій і обладнання</u>

Розробник: Гейтенко В. В. канд. пед. наук, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники	Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
денна на базі ПЗСО		денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП (ОНП)	Вибіркова
5	Фізична культура і спорт	
Загальна кількість годин		
150		
Модулів – 1	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		3
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – немає.		Семестр
		5
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6	Освітньо- кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції
		-
		Практичні/Лабораторні
		60/
		Самостійна робота
		90
Вид контролю		
Залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4/6 ( 4 / 6 прискор).

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Практикум з волейболу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять з волейболу.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, загальна теорія підготовка спортсменів, теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол), теорія і методика викладання обраного виду спорту, теорія і методика дитячо-юнацького спорту, курсова робота, рухливі ігри і забави, виробнича (тренерська) практика та виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

**Метою дисципліни є:** формування у студентів знань з правил гри у волейбол, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у нападі та

захисті в волейболі; формування здатності до організації змагальної діяльності з волейболу різних груп населення.

**Завдання дисципліни:**

- опанувати необхідні знання та вдосконалити уміння і навички виконання технічних прийомів і тактичних дій у волейболі;
- опанувати знання про правила гри в волейболі та вміння судити гру;
- ознайомити з організацією та проведенням змагань з волейболу.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- значення та місце спортивних ігор у системі фізичного виховання і спортивної підготовки;
- загальну характеристику спортивних ігор;
- класифікацію техніки і тактики волейболу;
- заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
- форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;
- особливості проведення занять з волейболу з різними групами населення;
- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор;
- методичку побудови конспектів занять з волейболу;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з волейболу;
- основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методичку проведення змагань з ігрових видів спорту.

**вміти:**

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- організовувати та проводити, як окремі частини навчальних та тренувальних занять так і все заняття в цілому;
- виконувати обов'язки судді, складати конспекти занять зі спортивних ігор;
- планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом здобувачів.

Програмні компетентності:

**Загальні компетентності (ЗК):**

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові компетентності спеціальності (ФКС):**

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

### **Програмні результати навчання (ПРН):**

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### **3. Програма та структура навчальної дисципліни**

#### **Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекції															
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи															
Сам. робота	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Консультації															
Модулі	Зм.М1							Зм.М2							
Контроль по модулю															

### **4. Практичні заняття.**

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань умінь та навичок, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні знати:

- загальну характеристику спортивних ігор;
  - класифікацію техніки і тактики волейболу;
  - заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
  - форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;
  - особливості проведення занять з волейболу з дітьми та підлітками;
  - функціональні обов'язки тренера та викладача з фізичного виховання;
  - вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор;
  - методику побудови конспектів занять з волейболу;
  - вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з волейболу;
  - основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з ігрових видів спорту.
- вміти:
- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
  - організовувати та проводити, як окремі частини навчальних та тренувальних занять так і все заняття в цілому;
  - виконувати обов'язки судді, складати конспекти занять зі спортивних ігор;
  - планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
  - визначати причини помилок і знаходити методику їх усунення в процесі освоєння рухових дій і розвитку фізичних якостей;
  - здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються.

## **Змістовний модуль 1. Технічна підготовка волейболіста.**

**Практичне заняття № 1. Тема 1.1.** Повторення техніки переміщення у нападі, розвиток СФП швидкості та координації.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи студента, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у нападі в волейболі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Повторення техніки переміщення у нападі: переміщення в стійці волейболіста, бігом вперед, в сторони, назад; стрибок поштовхом двома ногами з місця, з розбігу, з поворотом тулуба.

2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка волейболіста.

3. Розвиток швидкості та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

**Практичне заняття № 2. Тема 1.2.** Повторення техніки переміщення у захисті, розвиток СФП швидко-силових якостей. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, перевірити та поглибити знання здобувачів, повторити техніку переміщення у захисті в волейболі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Повторити техніку переміщення у захисті: стійки готовності до прийому м'яча з подачі від нападаючих і обманних ударів, для виконання страхування.

2. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху.

3. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

4. Розвиток швидко-силових якостей волейболіста.

Література: [14-16].

**Практичне заняття № 3. Тема 1.3.** Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у волейболі.

2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

3. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху.

Література: [14-18].

**Практичне заняття № 4. Тема 1.4.** Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Повторити нижню прийом-передачу м'яча.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Повторити передачу м'яча двома руками знизу.

2. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

3. Вдосконалення верхньої передачі м'яча у волейболі.

Література: [2; 4; 7; 9].

**Практичне заняття № 5. Тема 1.5.** Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча в парах, трійках.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча.
3. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11].

**Практичне заняття № 6. Тема 1.6.** Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Повторити техніку виконання нижньої прямої подачі м'яча. Естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча, нижньої прямої подачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок при виконанні технічних елементів.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу м'яча.
3. Повторити техніку виконання нижньої прямої подачі м'яча.
4. Розвиток витривалості, сили.

Література: [2; 4; 7; 9; 11; 16-18].

**Практичне заняття № 7. Тема 1.7.** Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Повторити техніку виконання нижньої і верхньої прямої подачі м'яча.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні нижньої та верхньої прямої подачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча.
3. Повторити техніку виконання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.
4. Розвиток витривалості, швидкісно-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 8. Тема 1.8.** Вдосконалення нижньої та верхньої прямої подачі м'яча. Повторити техніку виконання передачі м'яча назад за голову.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при навчанні техніки гри у волейбол. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити передачу м'яча назад за голову.

3. Вдосконалення верхньої та нижньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 9. Тема 1.9.** Вдосконалення нижньої та верхньої подачі м'яча, передачі м'яча за голову. Повторити техніку виконання прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу). Правила (нападаючого удару).

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити прямий нападаючий удар (по ходу свого розбігу).

3. Вдосконалення нижньої та верхньої подачі м'яча, передачі м'яча за голову.

4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

**Практичне заняття № 10. Тема 1.10.** Вдосконалення прямого атакуючого удару. Повторити техніку виконання бокового нападаючого удару. Правила нападаючого удару.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні бокового нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити боковий нападаючий удар.

3. Вдосконалення прямого атакуючого удару.

4. Розвиток гнучкості волейболіста.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].



**Практичне заняття № 11. Тема 1.11.** Повторити техніку виконання одиночного блокування. Правила блокування. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Сприяти розвитку стрибучості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні одиночного блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторення одиночного блокування. Правила блокування.

3. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару.

4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 12. Тема 1.12.** Повторення обманного удару у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні обманного удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторення обманного удару.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.

4. Розвиток спеціальної сили.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 13. Тема 1.13.** Повторення групового блокування. Методика суддівства I і II судді. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні групового блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
  2. Повторити групове блокування.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
  4. Розвиток стрибкової витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

## **Змістовний модуль 2. Тактична та ігрова підготовка волейболіста. Спортивні змагання з волейболу. Методика суддівства.**

**Практичне заняття № 14. Тема 1.14.** Повторити індивідуальні тактичні дії в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради під час індивідуальних тактичних дій в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

### **Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичним обручем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
  2. Повторити індивідуальні тактичні дії у нападі.
  3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
  4. Розвиток швидкісній витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 15. Тема 1.15.** Повторити індивідуальні тактичні дії у захисті. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні індивідуальних тактичних дій у захисті. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

### **Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Повторити індивідуальні тактичні дії у захисті.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [2-3; 5-11; 23].

**Практичне заняття № 16. Тема 1.16.** Повторити індивідуальні дії ліберо. Вдосконалення приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні індивідуальних дій ліберо. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити індивідуальні дії ліберо.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [ 2-3; 5-11; 24].

**Практичне заняття № 17. Тема 1.17.** Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при індивідуальних, групових та командних тактичних взаємодій в нападі у волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 23].

**Практичне заняття № 18. Тема 1.18.** Повторення індивідуальних, групових та командних тактичних взаємодій в захисті у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при індивідуальних, групових

та командних тактичних взаємодій в захисті у волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в захисті у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 22-23].

**Практичне заняття № 19. Тема 1.19.** Вдосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі. Навчальна гра з додатковим завданням.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 25-26].

**Практичне заняття № 20. Тема 1.20.** Споруди, обладнання, правила та жести суддів у волейболі. Ведення протоколу.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у волейболі. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у волейболі.

3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 21].

**Практичне заняття № 21. Тема 1.21.** Навчання суддівства. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика навчання суддівства. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання суддівства.

3. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Література: [2-3; 5-11; 22].

**Практичне заняття № 22. Тема 1.22.** Проведення заняття з волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.

2. Написання плану-конспекту заняття.

3. Складання контрольних нормативів (верхня передача м'яча в парах).

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 13; 23].

**Практичне заняття № 23. Тема 1.23.** Проведення заняття з волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.

2. Написання плану-конспекту заняття.

3. Складання контрольних нормативів (нижньої передачі м'яча в парах).

4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [1-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 24. Тема 1.24.** Проведення заняття з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття з волейболу.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.

2. Написання плану-конспекту заняття.

3. Складання контрольних нормативів (верхня та нижня пряма подача м'яча).

4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [1-3; 5-11; 16-17; 28].

**Практичне заняття № 25. Тема 1.25.** Проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
  2. Написання плану-конспекту заняття.
  3. Складання контрольних нормативів (верхня та нижня передача м'яча біля стіни).
  4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

**Практичне заняття № 26. Тема 1.26.** Проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
  2. Написання плану-конспекту заняття.
  3. Здача тестування з суддівства.
  4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 27. Тема 1.27.** Проведення занять з волейболу. Вдосконалення техніко-тактичних прийомів.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
  2. Написання плану-конспекту заняття.
  3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 28. Тема 1.28.** Проведення занять з волейболу. Вдосконалення техніко-тактичних прийомів.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.

2. Написання плану-конспекту заняття.
  3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

**Практичне заняття № 29. Тема 1.29.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, організація та проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з волейболу.
2. Написання положення про змагання з волейболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

**Практичне заняття № 30. Тема 1.30.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі. Ведення протоколу

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, організація та проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з волейболу.
2. Написання положення про змагання з волейболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

## 5. Контрольні заходи.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Практикум з волейболу» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Практикум з волейболу» формується з двох складових.

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування, складання контрольних нормативів та самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1). Для допуску до складання заліку студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Таблиця 1

### Порядок оцінювання результатів навчання.

	Види роботи	Характеристика	Бали	Термін виконання
1.	Здача контрольних нормативів	1. Передача м'яча двома руками зверху через волейбольну сітку (20 разів у парі).	10	35-50 заняття
		2. Нижня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі).	10	35-50 заняття
		3. Пряма подача м'яча (5 верхніх прямих, 5 нижніх прямих) у задану зону (1-6-5).	20	35-50 заняття
		4. Верхня та нижня передача м'яча біля стіни (20 разів).	20	35-50 заняття
2.	Самостійна робота	Проведення частини заняття за вибором викладача.	20	35-52 заняття
3.	Тестування	Відповідь на тестування з правил гри та методики суддівства у волейболі.	20	50-60 заняття
Поточна успішність			100	

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту.

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.



Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал в цьому разі проставляється у відомості фактичну отриману студентом позитивну оцінку за складання залікової роботи.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від заліку, а підсумкова оцінка визначається за результатами поточної успішності.

Якщо студент до початку сесії має оцінки з модульних та інших контрольних робіт менше 55 балів, але склав під час сесії на позитивний бал залікову роботу, в цьому разі проставляється фактична позитивна оцінка за складання залікової роботи, ця ж оцінка дублюється у графі «поточна успішність».

Таблиця 3

Система оцінки знань з курсу «Практикум з волейболу».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## 6. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних і практичних занять;
- підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання контрольних нормативів з дисципліни.

## Теми самостійної роботи

1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан волейболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність волейбольних команд регіону з якого родом.
2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей.
3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в волейболі.
4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у волейболі.
5. Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.
6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.
7. Загальна характеристика спортивної підготовки: зміст, засоби та методи.
8. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки.
9. Структура тренувального процесу
10. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки
11. Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу волейболістів.
12. Опрацювання теоретичного матеріалу, написання комплексу вправ на запропоновані теми та підготуватись до його проведення.
13. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати як треба вести протокол та вміти застосовувати ці знання на практиці.
14. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з волейболу.

## 7. Рекомендована література

### Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри: навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
4. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
5. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
6. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
7. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
8. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
9. Курс лекцій з волейболу: Навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: В. О. Цапенко, Е. Ю. Дорошенко, М. М. Медвідь, О. Ю. Гусак. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 108 с.
10. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
13. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
14. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

### Додаткова література

17. Архіпов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архіпов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

18. Бондаренко В.В., Ціпов’яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

19. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

20. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

21. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

22. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

23. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р./за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

### Електронні ресурси.

27. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>

28. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу

29. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.