

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи,  
О.Б. Жильцов  
“ 04 ” 09 2018 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Фізичне виховання**

СЕКЦІЇ

«ВОЛЕЙБОЛ»

спеціальності – для всіх спеціальностей

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми – для всіх освітніх програм

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 04.90.1/18  
Жильцов  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
«    »    20 18 р.

Київ - 2018

**Розробники:**

Зубко Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Корж Євген Миколайович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Викладачі:**

Корж Євген Миколайович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Євдокимова Лілія Григорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Клименко Ганна Валеріївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (В.В.Білецька)  
(підпис)

Робочу програму перевірено

\_\_\_\_\_.2018 р.

Заступник декана \_\_\_\_\_ (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Проланговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання		
	Денна	Заочна	
Вид дисципліни	вибіркова		
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська		
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120		
Курс	3		
Семестр	5	6	
Кількість модулів	4		
Обсяг кредитів	2	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	
Практичні	28	28	
Модульний контроль	4	4	
Семестровий контроль	--	--	
Самостійна робота	28	28	
Форма семестрового контролю	залік	залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Компетентність цієї навчальної дисципліни здійснює дієвий вплив на збереження та зміцнення здоров'я студента, їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

### **Завдання дисципліни:**

- 1 формування у студентів системи знань з волейболу;
- 2 зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- 3 оволодіння системою практичних умінь і навичок з волейболу, розвиток й удосконалення технічних, фізичних, психофізичних можливостей,

якостей і властивостей волейболіста;

- 4 набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно – прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- 5 придбання студентами досвіду творчого використання навичок гри в волейбол для досягнення особистої й професійної мети;
- 6 набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента .

### **3. Результати навчання за дисципліною**

1. зміцнення здоров'я
2. набуття знань і навичок з волейболу
3. всебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість, витривалість;

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<b>Волейбол</b>							
Тема 1. Історія волейболу. Правила гри у волейбол. Техніка безпеки на заняттях	2			2			
Тема 2. Основні стійки волейболіста. Переміщення волейболіста	2			2			
Тема 3. Верхній та нижній прийом та передача	2			2			
Тема 4. Верхня та нижня пряма подача	2			2			
Тема 5. Прийом м'яча з подачі та захист	2			2			
Тема 6. Атака та блокування	2			2			
Тема 7. Загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка	16			2			14
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>			<b>14</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2</b>							
<b>Взаємодії гравців</b>							
Тема 8. Взаємодії гравців. Розподіл майданчика (зони, лінії)	2			2			
Тема 9. Функції гравців на кожній лінії. Функції гравців у кожній зоні	2			2			
Тема 10. Взаємодії гравців передньої лінії	2			2			
Тема 11. Взаємодії гравців задньої лінії	2			2			
Тема 12. Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 13. Змагання в середині групи	2			2			
Тема 14. ЗФП та СФП	16			2			14
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>			<b>14</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 3</b>							
<b>Удосконалення технічних навичок</b>							
Тема 15. Верхній та нижній прийом м'яча	2			2			
Тема 16. Верхня та нижня передача м'яча	2			2			
Тема 17. Верхня та нижня подача м'яча	2			2			
Тема 18. Прийом м'яча з подачі	2			2			
Тема 19. Атака після захисту	2			2			
Тема 20. Подвійне блокування	2			2			
Тема 21. СФП та ЗФП	16			2			14
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>			<b>14</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 4</b>							
<b>Удосконалення технічних навичок</b>							
Тема 22. Передача м'яча в парах та трійках				2			
Тема 23. Передача в трійках та атака				2			
Тема 24. Подача м'яча в окрему зону				2			
Тема 25. Блокування після атаки				2			
Тема 26. Атака з задньої лінії				2			
Тема 27. Змагання в середині групи				2			
Тема 28. ЗФП та СФП	16			2			14
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>			<b>14</b>			<b>14</b>
<b>Усього</b>	<b>120</b>			<b>56</b>			<b>56</b>

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Волейбол**

#### **Практичне заняття 1.**

Основні питання / ключові слова: Історія волейболу. Правила гри у волейбол. Техніка безпеки на заняттях

#### **Практичне заняття 2.**

Основні питання / ключові слова: Основні стійки волейболіста. Переміщення волейболіста

#### **Практичне заняття 3.**

Основні питання / ключові слова: Верхній та нижній прийом та передача

#### **Практичне заняття 4.**

Основні питання / ключові слова: . Верхня та нижня пряма подача

#### **Практичне заняття 5.**

Основні питання / ключові слова: Прийом м'яча з подачі та захист

#### **Практичне заняття 6.**

Основні питання / ключові слова: . Атака та блокування

#### **Практичне заняття 7.**

Основні питання / ключові слова: Загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка

### **Змістовий модуль 2. Взаємодії гравців.**

#### **Практичне заняття 8.**

Основні питання / ключові слова: . Взаємодії гравців. Розподіл майданчика (зони, лінії)

#### **Практичне заняття 9.**

Основні питання / ключові слова: . Функції гравців на кожній лінії. Функції гравців у кожній зоні.

#### **Практичне заняття 10.**

Основні питання / ключові слова: Взаємодії гравців передньої лінії.

#### **Практичне заняття 11.**

Основні питання / ключові слова: Взаємодії гравців задньої лінії.

#### **Практичне заняття 12.**

Основні питання / ключові слова: Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії.

#### **Практичне заняття 13.**

Основні питання / ключові слова: Змагання в середині групи

**Практичне заняття 14.**

Основні питання / ключові слова: ЗФП та СФП.

**Змістовий модуль 3. Удосконалення технічних навичок**

**Практичне заняття 15,16.**

Основні питання / ключові слова: . Верхній та нижній прийом м'яча. Верхня та нижня передача м'яча.

**Практичне заняття 17,18.**

Основні питання / ключові слова: . Верхня та нижня подача м'яча. Прийом м'яча з подачі

**Практичне заняття 19,20.**

Основні питання / ключові слова: Атака після захисту. Подвійне блокування.

**Практичне заняття 21.**

Основні питання / ключові слова: . СФП та ЗФП

**Змістовий модуль 4. Удосконалення технічних навичок**

**Практичне заняття 22,23.**

Основні питання / ключові слова: Передача м'яча в парах та трійках. Передача в трійках та атака

**Практичне заняття,24.**

Основні питання / ключові слова: Подача м'яча в окрему зону

**Практичне заняття 25,26.**

Основні питання / ключові слова: Блокування після атаки. Атака з задньої лінії.

**Практичне заняття 27.**

Основні питання / ключові слова: Змагання в середині групи

**Практичне заняття 28.**

Основні питання / ключові слова: ЗФП та СФП.



## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій					
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	7	70	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом			107		107
Максимальна кількість балів за III семестр: 214					
Розрахунок коефіцієнта : $214 / 100 = 2,14$					

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій					
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	7	70	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом			107		107
Максимальна кількість балів за IV семестр: 214					
Розрахунок коефіцієнта : $214 / 100 = 2,14$					

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Волейбол. (14 год.)		
1. Техніка безпеки та самоконтроль під час занять волейболом – 14 год.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Взаємодії гравців .(14 год.)		
1. Взаємодії гравців та розташування на майданчику.	Поточний	5
Змістовий модуль 3. Удосконалення технічних навичок. (14 год.)		
1. Види передач та подач м'яча.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Удосконалення технічних навичок. (14 год.)		
1. Атака та блокування м'яча	Поточний	5

За кожен самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання  
Форма контролю — оцінка рівня фізичної підготовленості (рухові тести).

Критерії оцінювання модульного тестування:

Навчальні нормативи та вимоги

### Модуль 1. Волейбол.

№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
1	Передача м'яча у парах зверху, на місці	Ю	18-20	21-23	24-26	27-29	30
		Д	18-20	21-23	24-26	27-29	30
<b>Модуль 2. Взаємодії гравців.</b>							
№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
2	Передача м'яча зверху та знизу у комплексній вправі (через сітку)	Ю	36-41	42-47	48-53	54-56	60
		Д	36-41	42-47	48-53	54-56	60
<b>Модуль 3. Удосконалення технічних навичок.</b>							
№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
3	Подача м'яча	Ю	2-3	4-5	6-7	8-9	10

	(з10спроб)	Д	2-3	4-5	6-7	8-9	10
<b>Модуль 3. Удосконалення технічних навичок</b>							
№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
4	Прийом м'яча з подачі (з20спроб)	Ю	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20
		Д	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20

#### 6.4. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: практич. заняття - 56 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год., залік - 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Волейбол.	Взаємодії гравців.	Удосконалення технічних навичок.	Удосконалення технічних навичок
Теми практичних занять	<p><b>Тема 1</b> Волейбол</p> <p>1. Історія волейболу. Правила гри у волейбол. Техніка безпеки на заняттях (2 год)</p> <p>2. Основні стійки волейболіста. Переміщення волейболіста (2 год)</p> <p>3. Верхній та нижній прийом та передача. Верхня та нижня пряма подача (4 год)</p> <p>5. Прийом м'яча з подачі та захист. Атака та блокування. Загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка (6 год)</p>	<p><b>Тема 2.</b>Взаємодії гравців</p> <p>1. Взаємодії гравців. Розподіл майданчика (зони, лінії). Функції гравців на кожній лінії. Функції гравців у кожній зоні. Взаємодії гравців передньої лінії (6 год)</p> <p>2. Взаємодії гравців задньої лінії. Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії (8 год)</p>	<p><b>Тема 3</b> Удосконалення технічних навичок.</p> <p>1. Верхній та нижній прийом м'яча. Верхня та нижня передача м'яча. Верхня та нижня подача м'яча (6 год)</p> <p>2. Прийом м'яча з подачі. Атака після захисту. Подвійне блокування (8 год)</p>	<p><b>Тема 4.</b> Удосконалення технічних навичок.</p> <p>1. Передача м'яча в парах та трійках. Передача в трійках та атака. Подача м'яча в окрему зону (6 год)</p> <p>2. Прийом м'яча з подачі. Атака після захисту.</p> <p>Подвійне блокування (8 год)</p>
Відвідування практичних занять, бали	<b>14</b>		<b>14</b>	
Робота на практичному занятті, бали	<b>140</b>		<b>140</b>	
Самостійна робота, бали	<b>10</b>		<b>10</b>	
Модульний контроль	<b>50</b>		<b>50</b>	
Підсумковий контроль	залік		залік	

## 8.Рекомендовані джерела

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
3. Козина Ж.Л. Командная и индивидуальная структура подготовленности баскетболисток студенческих команд / Козина Ж.Л., Защук С.Г., Слюсарев В.Ф. // Физическое воспитание студентов. – 2009. - № 3. – С. 60-65.
4. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: учебник для вузов физического воспитания. – Л. : Край, 1998. – 192с.

### Додаткові:

5. Кучеренко С. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання / Кучеренко С., Богатир В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Миколаїв, 2002. – С. 66-69.
6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література. – 2004. – 442с.
7. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под. общ. Ред.. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – С. 79-81.
8. Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975. – 272с.
9. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.