

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 –30 годин, самостійна робота –30 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>2 години на тиждень</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	Абрамов Сергій Анатолійович, ст. викладач кафедри ТОС Сироватко Зоя Вікторівна, ст. викладач кафедри ТОС Анікеєнко Лариса Василівна, ст. викладач кафедри ТОС Зубко Валентина Володимирівна, викладач кафедри ТОС http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	Ігрові види спорту_Волейбол https://do.ipو.kpi.ua/course/view.php?id=6507

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 передбачає наявність у здобувачів вищої освіти знань, відповідно до свого предмету, зокрема, знань з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, котрі сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності. В результаті вивчення навчальної дисципліни «Ігрові види спорту (волейбол)» 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 функціонального стану 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 вибіркоким 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

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з волейболу.
- Тема 2. Визначення індивідуального рівня фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
- Тема 3. Ознайомлення та навчання техніці виконання технічних прийомів та фізичних вправ з волейболу.
- Тема 4. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.
- Тема 5. Тестування рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Навчальний посібник Ігрові види спорту. Волейбол: Ігрові види спорту: навчальний посібник для студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Міщук Д.М., Сироватко З.В, Абрамов С.А., – Електронні текстові данні (1 файл: 10,3 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. – 143 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/57034>

2. 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.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1783>

3. 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 данні (1 файл: 874 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2015. – 29 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15477>

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. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/32520>

Додаткова література:

1) 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 данні (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018.–543 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27546>

2) 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>

3) 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.

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

4) 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.

5) 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>

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

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

8) 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. // Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ –2021. – 21(3), – С. 235-243. Режим доступу:

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

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

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

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

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

11) Офіційний сайт федерації волейболу України. Режим доступу:

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

12) Школа волейболу від академії Прометей. Режим доступу:

https://www.youtube.com/watch?v=7_ljm3ddPI0&t=239s

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Визначити рівень індивідуального фізичного стану.

2. Ознайомити з організацією практичних занять дисципліни «Ігрові види спорту (Волейбол)».

3. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань.

Засоби: Інтерактивні матеріали, тонометр, ваги, ростометр, проби РуФ'є, Генчі, Штанге. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити та навчити техніці виконання волейбольних стійок та переміщень. 2. Ознайомити та навчити вибору місця на майданчику та застосування тієї чи іншої стійки в волейболі. 3. Сприяти розвитку швидко-силової якості стрибучості.

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

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху. 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 зверху та знизу. Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча двома руками зверху. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра.

Проведення експрес-опитування (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками зверху.

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

Засоби: інтерактивні матеріали. Імітаційні вправи передачі м'яча двома руками зверху 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 8. 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 9. 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 10. 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 11. 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 12. 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(у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 13. 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(у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 14. 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 (у разі дистанційного навчання).

Практичне заняття № 15. Виконання модульної контрольної роботи.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва виду СРС	Кількість годин СРС
1	Підготовка до практичних занять	20
2	Підготовка до написання модульної контрольної роботи	4
3	Підготовка до заліку (складання тестів з фізичної підготовки)	6
	Всього годин	30

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

1. У разі очного навчання:

Правила відвідування практичних занять:

- здобувачі вищої освіти допускаються до практичних занять за наявності у них довідки про стан здоров'я від лікаря та за наявності спортивного одягу і спортивного взуття, що відповідають гігієнічним вимогам;

- здобувачі вищої освіти, котрі спізнилися на заняття, до них не допускаються.

Правила поведінки на заняттях:

- вимкнення телефонів;

- дотримання вимог з техніки безпеки перебування у спортивній залі.

Правила захисту індивідуальних завдань:

- дотримання принципів академічної доброчесності;

- під час складання тестів з фізичної підготовки здобувачам вищої освіти слід дотримуватися правил техніки безпеки.

Політика дедлайнів та перескладань:

- бали за практичні заняття, що пропущено через хворобу та підтверджено листком непрацездатності (форма 0-95) або з поважної причини (відсутність електроенергії, чи Інтернету), можна отримати, створивши презентацію (12-15 слайдів) в програмі PowerPoint, згідно з тематикою

пропущених практичних занять;

- у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії;
- інші вимоги, що не суперечать положенням чинного законодавства України та положенням локальних актів Університету.

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 щодо академічної доброчесності:

- політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначено положеннями Кодексу честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

2. У разі дистанційного навчання:

Правила захисту індивідуальних завдань:

- дотримання принципів академічної доброчесності.

Політика дедлайнів та перескладань:

- бали за практичні заняття, що пропущено, через хворобу та підтверджено листком непрацездатності (форма 0-95) або з поважної причини (відсутність електроенергії, чи Інтернету), можна отримати, створивши презентацію (12-15 слайдів) в програмі PowerPoint, згідно з тематикою пропущених практичних занять;

- у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань у присутності комісії;
- інші вимоги, що не суперечать положенням чинного законодавства України та локальним актам Університету.

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 щодо академічної доброчесності:

- політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначено положеннями Кодексу честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

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

Поточний контроль:

1. У разі очного навчання:

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. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 14:

1.1. Практична складова:

- у разі виконання завдань практичного заняття – 2 бали;
- не виконані завдання практичного заняття – 0 балів.

Максимальна кількість балів – 14 практичних занять x 2 бали = 28 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (по 5 тестових запитань згідно з тематикою практичного заняття). Кожне тестове запитання містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Ваговий бал за кожне тестове завдання із 5-ти запитань – 2 бали (5 запитань по 0,4 бали за кожну правильну відповідь). Тривалість тесту (тестового завдання, яке складається з 5-ти запитань – 15 хвилин.

Максимальна кількість балів за теоретичну складову – 14 тестових завдань x 2 бали (5 запитань x 0,4 бали) = 28 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань практичних занять 1 - 14 (практична та теоретична складові) – 56 балів (по 28 балів за кожну складову).

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 15-му практичному занятті у формі тестування.

Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 48 тестових запитань, що демонструються рандомно. Кожне із запитань містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. (тривалість МКР – 90 хвилин).

Ваговий бал за кожну правильну відповідь – 0,5 бала.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 24.

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

Ваговий бал – 5. Максимальна кількість балів 5 балів x 4 контрольних нормативи з фізичної підготовки = 20 балів.

Стрибок вгору з місця (см)

Чол.	55	52	48	44	41	≤40
Жін.	45	42	39	36	33	≤32
Бали	5	4	3	2	1	0

Човниковий біг 4 x 9 м (сек)

Чол.	9,0	9,4	9,8	10,3	10,8	≥10,9
Жін.	10,4	10,7	11,2	11,6	12,0	≥12,1
Бали	5	4	3	2	1	0

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

Чол.	38	33	28	24	20	≤19
Жін.	20	16	12	10	8	≤7
Бали	5	4	3	2	1	0

Вправа на гнучкість (см)

Чол.	13	11	9	7	5	≤4
Жін.	16	14	12	10	8	≤7
Бали	5	4	3	2	1	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 проведених заходів за семестр:

$$R_c = 56 \text{ (практична + теоретична складова)} + 24 \text{ (МКР)} + 20 \text{ (контрольні нормативи)} = 100 \text{ балів}$$

2. У разі дистанційного навчання

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

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

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Виконання завдань на практичних заняттях 1 – 14:
 - 1.1. Практична складова – у разі надання правильних відповідей під час експрес-опитування – максимально 2 бали:
 - 2 бали - надання повної відповіді (не менше 95 % потрібної інформації), засвоєння теоретичного матеріалу, наданого на практичному занятті, слушні доповнення відповідей інших здобувачів освіти;
 - 1,5 бали - надання повної відповіді (не менше 75 % потрібної інформації) з незначними похибками, засвоєння теоретичного матеріалу, наданого на практичному занятті;
 - 1 бал - надання достатньо повної відповіді (не менше 60 % потрібної інформації) з похибками, прогалини в знаннях теоретичного матеріалу;
 - 0 балів - надання відповідей з чисельними значними та грубими помилками, відсутність відповіді, ухилення від участі у практичному занятті.

Максимальна кількість балів – 14 практичних занять x 2 бали = 28 балів.

1.2. Виконання тестових завдань з метою оцінки залишкових знань з теорії та методики обраного виду спорту або рухової активності (по 5 тестових запитань згідно з тематикою практичного заняття). Кожне тестове запитання містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Ваговий бал за кожне тестове завдання із 5-ти запитань – 2 бали (5 запитань по 0,4 бали за кожну правильну відповідь). Тривалість тесту (тестового завдання, яке складається з 5-ти запитань – 15 хвилин.

Максимальна кількість балів за теоретичну складову – 14 тестових завдань x 2 бали (5 запитань x 0,4 бали) = 28 балів.

Максимальна кількість балів за виконання завдань практичних занять 1 - 14 (практична та теоретична складові) – 56 балів (по 28 балів за кожну складову).

2. Виконання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться на 15-му практичному занятті у формі тестування.

Усього здобувачі вищої освіти мають відповісти на 44 тестові запитання, що демонструються рандомно. Кожне із запитань містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. (тривалість МКР – 90 хвилин).

Ваговий бал за кожну правильну відповідь – 1 бал.

Максимальна кількість балів за виконання модульної контрольної роботи - 44.

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:

$$R_c = 56 \text{ (28 практична + 28 теоретична складова)} + 44 \text{ (МКР)} = 100 \text{ балів}$$

Календарний контроль:

Календарний контроль проводиться протягом семестру на 7-му (1-й КК) та 13-му тижні (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, але виконали **умови допуску до заліку** (семестровий рейтинг 30 і більше балів), а також ті з них, хто хоче підвищити власний загальний рейтинг, виконують залікову контрольну роботу (інтегральний тест). 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. Тривалість ЗКР – 90 хвилин. Залікова контрольна робота містить 50 тестових запитань, кожне з яких містить 3-5 варіантів відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати запитання і варіанти відповідей та обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти).

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 50)	2 бали
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 50)	0 балів

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
Не виконані умови допуску до заліку (< 30)	Не допущено

7. 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 ступенем 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 оволодіння та вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

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 № 11 від 23.04.2025 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 29.05.2025 р.)