

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор НН інституту фізичної
культури
М.О. Лянной
« 31 » серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підвищення спортивної майстерності з волейболу (чоловіки, жінки)

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична
культура), Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень
Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією
НН інституту фізичної культури
« 31 » серпня 2022 р.
Голова
Л.В. Мороз, к.пед.н., доцент

Суми - 2022

Розробник:

Кисельов В.О. – старший викладач кафедри теорії та методики спорту

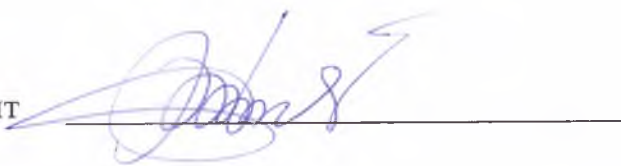


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від « 30 » серпня 2022 р.

Завідувача кафедри

Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –	Бакалавр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
1-4-й			
Семестр			
1-8-й			
Лекції			
		год.	
Практичні			
544 год.		год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
год.		год.	
Консультації:			
год.	год.		
Вид контролю: залік			
Загальна кількість годин - 544			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з волейболу» належить до дисциплін вільного вибору студентів. Метою вивчення навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності з волейболу і виконання студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації», а також формування базових професійних компетентностей, які забезпечують підготовку з волейболу.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності: здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів; здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації (у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій), необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку; здатність до набуття теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання волейболу, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, середніх та вищих спеціальних навчальних закладах; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність виконувати базові техніко-тактичні дії результати вивчення навчальної дисципліни; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

Отримані знання надають додаткові можливості для успішної організаційної й педагогічної роботи з спортсменами ДЮСШ, ШВСМ, спортивних клубах тощо з волейболу, а також організації та проведенні спортивних змагань та свят.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання зі шкільного предмету «Фізична культура» та спортивний розряд з волейболу.

3. Результати навчання за дисципліною

За результатами навчання студент набуває такі компетенції, як: здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу; здатність проводити дослідження на відповідному рівні; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність генерувати нові ідеї (креативність); вміння виявляти ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність генерувати

нові ідеї (креативність); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей.

Вміє здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; вірно демонструвати техніку виконання основних елементів обраного виду спорту; володіти різними методами та методиками відновлення після навантаження; самостійно складати та контролювати програму тренувальних навантажень; вірно за біомеханічними особливостями і термінологією пояснити виконаний прийом або контрприйом; застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

<p style="text-align: center;">Знання</p>	<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p>	<p>ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ПР 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p>
<p style="text-align: center;">Уміння</p>	<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p>	<p>ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПР 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.</p> <p>ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p>

	<p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 16. Здатність проводити навчально-тренувальні заняття та керувати змагальною діяльністю спортсменів в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю.</p>	<p>ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p>ПР 22. Здійснювати навчально-тренувальний процес в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, школах вищої спортивної майстерності, закладах спортивного профілю, спортивних клубах, реабілітаційних та інших закладах з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p>
<p>Комунікація:</p>	<p>ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p>	<p>ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p>

<p align="center">Автономія та відповідальність</p>	<p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p> <p>ФК 15. Здатність до організації та реалізації тренувального процесу з обраного виду спорту з урахуванням місцевих, регіональних і національних особливостей.</p>	<p>ПР 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>ПР 23. Демонструвати готовність керувати змагальною діяльністю в процесі участі спортсменів у змаганнях в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл і ліцеїв спортивного профілю тощо.</p>
--	---	---

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з волейболу. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Є переможцем і призером змагань міжнародного і всеукраїнського рівня. Підвищив свій спортивний розряд згідно з «Єдиною спортивною кваліфікацією». Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.</p>
82 - 89	<p>На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з волейболу. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях міжнародного і всеукраїнського рівня. Є переможцем і призером змагань всеукраїнського рівня. Підвищив свій спортивний розряд згідно з «Єдиною</p>

	<p>спортивною кваліфікацією». Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.</p>
74 - 81	<p>На достатньому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з волейболу. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях всеукраїнського і обласного рівня. Є переможцем і призером змагань всеукраїнського і обласного рівня. Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.</p>
64 - 73	<p>На середньому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з волейболу. Студент не систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях всеукраїнського і обласного рівня. Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.</p>
60 - 63	<p>На низькому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з волейболу. Студент не систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях обласного і регіонального рівня. Володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен реалізувати тактичні дії під час</p>

	відповідальних змагань.
35-59	Не володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з волейболу. Студент не підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях регіонального рівня. Не досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен частково реалізувати тактичні дії під час змагань.
1 - 34	Студент не підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Не приймає участь у змаганнях. Не досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Не здатен реалізувати тактичні дії під час змагань. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.

Розподіл балів (1 курс)

Поточний контроль									Разом	Сума												
Розділ 1			Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5		Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8							
T 1.1.	T 1.2.	T 1.3.	T 1.4	T 1.5	T 1.6	T 2.1.	T 2.2.	T 3.1.	T 3.2.	T 4.1.	T 4.2.	T 4.3.	T 4.4.	T 5.1.	T 5.2.	T 5.3.	T 6.1.	T 6.2.	T 7.1.	T 7.2.	T 7.3.	T 8.1
Поточний контроль																						
15			15		10		10		10		10		20		10		100		100			
Контроль самостійної роботи																						

Розподіл балів (2 курс)

Поточний контроль										Разом	Сума											
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5				Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8						
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	Т 2.1.	Т 2.2.	Т 3.1.	Т 3.2.	Т 4.1.	Т 4.2.	Т 4.3.	Т 4.4.	Т 5.1.	Т 5.2.	Т 5.3.	Т 6.1.	Т 6.2.	Т 7.1.	Т 7.2.	Т 7.3.	Т 8.1
Поточний контроль																						
10		15		15		15		10		10		15		10						100	100	
Контроль самостійної роботи																						

Розподіл балів (3 курс)

Поточний контроль										Разом	Сума											
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5				Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8						
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	Т 2.1.	Т 2.2.	Т 3.1.	Т 3.2.	Т 4.1.	Т 4.2.	Т 4.3.	Т 4.4.	Т 5.1.	Т 5.2.	Т 5.3.	Т 6.1.	Т 6.2.	Т 7.1.	Т 7.2.	Т 7.3.	Т 8.1
Поточний контроль																						
10		15		15		15		10		10		15		10						100	100	
Контроль самостійної роботи																						

Розподіл балів (4 курс)

Поточний контроль										Разом	Сума											
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3		Розділ 4		Розділ 5				Розділ 6		Розділ 7		Розділ 8						
Т 1.1.	Т 1.2.	Т 1.3.	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	Т 2.1.	Т 2.2.	Т 3.1.	Т 3.2.	Т 4.1.	Т 4.2.	Т 4.3.	Т 4.4.	Т 5.1.	Т 5.2.	Т 5.3.	Т 6.1.	Т 6.2.	Т 7.1.	Т 7.2.	Т 7.3.	Т 8.1
Поточний контроль																						
5		15		15		15		15		5		20		10						100	100	
Контроль самостійної роботи																						

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості, оволодіння системою практичних умінь і навичок у волейболі, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості та набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості

№ п/п	Назва нормативу	Результат
1.	Подача виконується будь-яким способом. Потрапити на майданчик, не порушуючи правил. Виконується 10 подач.	10 разів (при правильному виконанні техніки)
2.	Передача двома руками зверху в парах на відстані 6-7 м один від одного. Висота передачі 4-5 м (за кількістю безперервних передач).	30 разів;
3.	Передача двома руками знизу в парах на відстані 6-7 м один від одного. Висота передачі 4-5 м (за кількістю безперервних передач)..	30 разів
4.	Стрибок у довжину з місця	175-195 см
5.	Біг на 30 м. з високого старту	4.8- 5.3 сек.

6. Програма навчальної дисципліни
6.1 Інформаційний зміст навчальної дисципліни
1-4-й рік навчання

Розділ 1. Теоретична підготовка

Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.

Тема 1.2. Історія розвитку волейболу в Україні.

Тема 1.3. Правила гри з волейболу.

Тема 1.4. Раціональний режим волейболіста.

Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.

Тема 1.6. Гігієна волейболіста.

Розділ 2. Фізична підготовка

Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.

Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.

Розділ 3. Технічна підготовка

Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.

Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.

Розділ 4. Тактична підготовка.

Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.

Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.

Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.

Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.

Розділ 5. Психологічна підготовка.

Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.

Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.

Тема 5.3. Аутогенне тренування.

Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.

Тема 6.1. Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.

Тема 6.2. Складання контрольних нормативів з фізичної підготовки.

Розділ 7. Організація змагань.

Тема 7.1. Системи проведення змагань з волейболу.

Тема 7.2. Складання положення про змагання.

Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.

Розділ 8. Участь у змаганнях.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.		Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.
1-й рік навчання										
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	2		2							
Тема 1.2. Історія розвитку волейболу в Україні.	2		2							
Тема 1.3. Правила гри з волейболу.	4		4							
Тема 1.4. Раціональний режим волейболіста.	3		3							
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	3		3							
Тема 1.6. Гігієна волейболіста.	3		3							
Розділ 2. Фізична підготовка										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	20		20							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	10		10							
Розділ 3. Технічна підготовка										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	16		16							
Тема 3.2. Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	12		12							
Розділ 4. Тактична підготовка.										
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	6		6							
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	6		6							
Тема 4.3. Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	6		6							
Тема 4.4. Установка на гру, розбір гри.	2		2							
Розділ 5. Психологічна підготовка.										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	2		2							
Тема 5.2. Розвиток психологічної	11		11							

стійкості спортсмена.										
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	2		11							
Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	3		3							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	3		3							
Розділ 7. Організація змагань.										
Тема 7.1. Системи проведення змагань з волейболу.	2		2							
Тема 7.2. Складання положення про змагання.	2		2							
Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.	2		2							
Розділ 8. Участь у змаганнях.										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	14		14							
Усього годин (4 курс)	136		136							
2-й рік навчання										
РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка										
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	2		2							
Тема 1.2. Історія розвитку волейболу в Україні.	1		1							
Тема 1.3. Правила гри з волейболу.	5		5							
Тема 1.4. Раціональний режим волейболіста.	2		2							
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	2		2							
Тема 1.6. Гігієна волейболіста.	3		3							
Розділ 2. Фізична підготовка										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	18		18							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	12		12							
Розділ 3. Технічна підготовка										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	20		20							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних	10		10							

ігрової дисципліни в команді.										
Тема 1.6. Гігієна волейболіста.	2									
Розділ 2. Фізична підготовка										
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	15		15							
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	15		15							
Розділ 3. Технічна підготовка										
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	14		14							
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	16		16							
Розділ 4. Тактична підготовка.										
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	5		5							
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	5		5							
Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	8		8							
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	2		2							
Розділ 5. Психологічна підготовка.										
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	4		4							
Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	9		9							
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	2		2							
Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Розділ 7. Організація змагань.										
Тема 7.1. Системи проведення змагань з волейболу.	1		1							
Тема 7.2. Складання положення про змагання.	1		1							
Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.	8		8							

Розділ 8. Участь у змаганнях.									
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	17		17						
Усього годин (4 курс)	136		136						
4-й рік навчання									
РОЗДІЛ 1. Теоретична підготовка									
Тема 1.1. Техніка безпеки під час навчально-тренувального процесу.	1								
Тема 1.2. Історія розвитку волейболу в Україні.	1								
Тема 1.3. Правила гри з волейболу.	4								
Тема 1.4. Раціональний режим волейболіста.	2								
Тема 1.5. Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді.	1								
Тема 1.6. Гігієна волейболіста.	1								
Розділ 2. Фізична підготовка									
Тема 2.1. Розвиток загальної фізичної підготовки.	14		14						
Тема 2.2. Розвиток спеціальної фізичної підготовки.	16		16						
Розділ 3. Технічна підготовка									
Тема 3.1. Удосконалення основних технічних прийомів гри.	12		12						
Тема 3.2 Удосконалення техніки виконання складних технічних прийомів гри.	18		18						
Розділ 4. Тактична підготовка.									
Тема 4.1. Удосконалення тактичних дій у захисті.	6		6						
Тема 4.2. Удосконалення тактичних дій у нападі.	6		6						
Тема 4.3 Удосконалення індивідуальних, групових та командних дій.	6		6						
Тема 4.4 Установка на гру, розбір гри.	2		2						
Розділ 5. Психологічна підготовка.									
Тема 5.1. Психологічна підготовка до конкретної гри.	5		5						
Тема 5.2. Розвиток психологічної стійкості спортсмена.	5		5						
Тема 5.3. Аутогенне тренування.	2		2						

Розділ 6. Контроль у спортивному тренуванні.										
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Тема 6.1.Складання контрольних нормативів з технічної підготовки.	2		2							
Розділ 7. Організація змагань.										
Тема 7.1. Системи проведення змагань з волейболу.	1		1							
Тема 7.2. Складання положення про змагання.	2		2							
Тема 7.3. Участь у проведенні змагань у ролі судді.	12		12							
Розділ 8. Участь у змаганнях.										
Тема 8.1 Участь у складі команди у змаганнях.	15		15							
Усього годин (4 курс)	136		136							
Усього годин	544		544							

7. Теми практичних занять

№	Зміст заняття	Кількість годин
1.	Раціональний режим волейболіста. Методичне заняття. Вимоги до режиму волейболіста. Раціональний розпорядок дня. Неприпустимість паління і прийняття алкогольних напоїв. Організація сну. Режим і зміст харчування, питний режим. Підготовка до тренування і гри.	544
2.	Гігієна волейболіста. Методичне заняття. Створення оптимальних побутових умов мікросередовища. Догляд за шкірою, ногами, зубами, і порожниною рота. Догляд за одягом і взуттям. Загартовування, гігієна полового життя. ЗФП, СФП	
3.	Техніко-тактичні вимоги до гравців різних ігрових спеціалізацій. Методичні заняття. Техніко-тактичні вимоги до звязуючого, діагонального, догравальника, ліберо.	
4.	Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді. Методичне заняття. Вимоги до побутової дисципліни як основа здорового способу життя, ефективного фізичного і психічного розвитку, морального удосконалювання і високої боєздатності команди. Вплив ігрової (тактичної) дисципліни на ефективність індивідуальних, групових і командних тактичних дій.	
5.	Установка на гру, розбір гри. Методичне заняття. Загальні вимоги і зміст установки на гру і розбору гри.	

6.	Основні тактичні системи гри. Методичне заняття. Аналіз основних тактичних систем гри, що будуть застосовуватися в грі команди.
7.	Психологічна підготовка до конкретної гри Психологічна підготовка до конкретної гри
8.	Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Навчання прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.
9.	Аутогенне тренування.
10.	Раціональний режим волейболіста. Методичне заняття. Вимоги до режиму волейболіста. Раціональний розпорядок дня. Неприпустимість паління і прийняття алкогольних напоїв. Організація сну. Режим і зміст харчування, питний режим. Підготовка до тренування і гри. Гігієна волейболіста. Методичне заняття. Створення оптимальних побутових умов мікросередовища. Догляд за одягом і взуттям. Загартовування.
11.	Розвиток СФП Здійснення спеціальної фізичної підготовки: удосконалювання швидкісно-силових якостей, стартовій швидкості, швидкісній витривалості, спеціальній працездатності, спеціальній спритності.
12.	Техніко-тактичні вимоги до гравців різних ігрових спеціалізацій. Методичні заняття Техніко-тактичні вимоги до звязуючого, діагонального, догравальника, ліберо.
13.	Вимоги до побутової та ігрової дисципліни в команді. Методичне заняття. Вимоги до побутової дисципліни як основа здорового способу життя, ефективного фізичного і психічного розвитку, морального удосконалювання і високої боєздатності команди. Вплив ігрової (тактичної) дисципліни на ефективність індивідуальних, групових і командних тактичних дій.
14.	Основні тактичні системи гри. Методичне заняття. Аналіз основних тактичних систем гри, що будуть застосовуватися в грі команди.
15.	Психологічна підготовка до конкретної гри. Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Аутогенне тренування.
16.	Організація змагань з волейболу. Правила спортивних змагань з волейболу.
17.	Організація спортивних змагань з волейболу в закладах різного типу навчання.
18.	Збільшення швидкості рухів спортсмена
19.	Підвищення координаційних можливостей волейболіста

20.	Удосконалювання основних технічних прийомів. Практичні заняття. Удосконалювання техніки виконання прийому, подачі, передач, нападаючого удару.	
21.	Навчання складним технічним прийомам. Практичні заняття. Навчання техніці виконання складних прийомів у нападі, захисті, подач.	
22.	Навчання командним тактичним діям. Практичні заняття. Навчання організації швидкого нападу (перший темп). Навчання організації в обороні.	
23.	Удосконалювання індивідуальних і групових тактичних дій. Практичні заняття. Удосконалювання виконання нападаючого удару із зони №4	
24.	Психологічна підготовка до конкретної гри	
25.	Розвиток психологічної стійкості спортсмена. Навчання прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.	
26.	Аутогенне тренування.	
27.	Організація змагань з волейболу. Правила спортивних змагань з волейболу.	
28.	Організація спортивних змагань з волейболу в закладах різного типу навчання.	
29.	Удосконалювання основних технічних прийомів. Удосконалювання виконання комбінацій. Догравання з нападом з позиції № 6.	
30.	Навчання складним технічним прийомам.	
31.	Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у волейболі	
32.	Удосконалювання індивідуальних і групових тактичних дій.	
33.	Допомога тренерів по удосконаленню групових тактичних дій у нападі	
34.	Психологічна підготовка до конкретної гри. Психологічна підготовка до конкретної гри	
35.	Розвиток психологічної стійкості спортсмена Навчання	

	прийомам психологічної підготовки до гри здійснюється при підготовці до контрольних і офіційних ігор.	
36.	Аутогенне тренування.	
37.	Збільшення швидкості рухів спортсмена Підвищення координаційних можливостей волейболіста Удосконалення спеціальної фізичної підготовки.	
Разом		544

8. Рекомендовані джерела інформації

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу К.: ПП «Люскар», 2004. 664 с.
3. Моргушенко О.П. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 1993. 172 с.
4. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів. К.: Радянська школа, 1982. 191 с.
5. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів: Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту. Львів. 2001. 19с
6. Кисельов В.О. Застосування засобів волейболу у процесі підготовки майбутніх тренерів. За підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка у 2020 р: матеріали наукової конференції. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 140 с.
7. Стратій Н.В., Грищенко О.І., Істомін А.Г., Веретельникова Ю.А., Куций Д.В., Посипайко А.О. Методика навчання техніки гри у волейбол волейболістів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. - ХНМУ, 2012. 104 с.
8. Тульчинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

**9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,
використання яких передбачає навчальна дисципліна
(за потребою)**

Обладнання: спеціалізований ігровий майданчик; м'ячі волейбольні; м'ячі медичбол; фішки; скакалки; карімат; стійки; бар'єри різновисокі; еспандер гумовий; гантелі різної ваги.

Програмне забезпечення

- електронний варіант лекцій;
- методичні вказівки щодо виконання контрольних завдань (електронний варіант).