

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

**Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (волейбол)**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Єрмоленко О.В. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

## **Навчальний контент:**

### **1. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни**

#### **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

##### **Модуль 1. Основні положення техніки гри у волейбол.**

Стійки та переміщення волейболіста. Падіння назад перекатом на спину. Падіння вперед перекатом на груди. Передача м'яча двома руками зверху. Передача м'яча в стрибку зверху двома руками. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча знизу однією рукою. Прийом м'яча двома руками знизу з перекатом на спину. Прийом м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно. Нижня пряма подача. Нижня бокова подача. Верхня пряма подача. Верхня бокова подача. Прямий нападаючий удар. Боковий нападаючий удар. Блокування.

##### **Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у волейбол.**

Вдосконалення стійок та переміщень волейболіста. Вдосконалення падіння назад перекатом на спину. Вдосконалення падіння вперед перекатом на груди. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення передачі м'яча в стрибку зверху двома руками. Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу. Вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою. Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину. Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно. Вдосконалення нижньої прямої подачі. Вдосконалення нижньої бокової подачі. Вдосконалення верхньої прямої подачі. Вдосконалення верхньої бокової подачі. Вдосконалення прямого нападаючого удару. Вдосконалення бокового нападаючого удару. Вдосконалення індивідуального блокування. Вдосконалення групового блокування.

##### **Модуль 3. Основні положення тактики гри у волейбол.**

Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Тактичні побудови при одному атакуючому. Тактичні побудови при двох атакуючих. Тактичні побудови при трьох атакуючих. Дії гравців оборони під час атаки суперника. Командні тактичні дії. Прямі командні тактичні дії в нападі. Прямі командні тактичні дії в захисті. Опосередковані командні тактичні дії (переходи).

##### **Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у волейбол.**

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення тактичних побудов при одному атакуючому. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих. Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих. Вдосконалення дій гравців оборони

під час атаки суперника. Вдосконалення командних тактичних дій. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті. Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

#### **Модуль 5. Загальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

#### **Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

#### **Модуль 7. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.**

Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

#### **Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.**

Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

### **Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців**

#### **Модуль 1. Основні положення тактики гри у волейбол.**

Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Тактичні побудови при одному атакуючому. Тактичні побудови при двох атакуючих. Тактичні побудови при трьох атакуючих. Дії гравців оборони під час атаки

суперника. Командні тактичні дії. Прямі командні тактичні дії в нападі. Прямі командні тактичні дії в захисті. Опосередковані командні тактичні дії (переходи).

### **Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у волейбол.**

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення тактичних побудов при одному атакуючому. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих. Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих. Вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника. Вдосконалення командних тактичних дій. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті. Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

### **Модуль 3. Загальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 5. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.**

Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.**

Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Вимірювання активності атаквальних та

захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

## **Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців**

### **Модуль 1. Загальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 3. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.**

Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.**

Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання активності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

### **Рекомендована література**

1. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование / А. В. Беляев. – М.: Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
2. Богатырев, Е.В. Волейбол: учебник [для ин-тов физ. культ.] / Е. В. Богатырев. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 231 с

3. Веселовський, А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
4. Виера, Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ: Астрель, 2006. – 161 с.
5. Вознюк, Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
6. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
7. Губенко, Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу / Л.Я. Губенко. –М. : Физкультура и Спорт, 1988. – 111 с.
8. Демчишин, А.А. Волейбол – гра для всіх. – К,: Здоров'я, 1986. – 101 с.
9. Демчишин, А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів. - К.: Радянська школа, 1982. – 190 с.
10. Єрмоленко, О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2016. – 75 с.
11. Железняк, Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и Спорт, 1991. – 238 с.
12. Кічук, С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол/ С.В. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
13. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
14. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
15. Офіційні волейбольні правила 2017-2020: схвалені тридцять п'ятим конгресом ФІВБ. – К., 2016. – 85 с.
16. Піменов, М.П. Волейбол. Спеціальні вправи/ М.П. Піменов. – ІваноФранківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
17. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів/ М. П. Піменов. – К.: Здоров'я, 1997. – 212 с.
18. Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных – М. : Физкультура и Спорт, 1986. – 318 с.
19. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.
20. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

## Електронні ресурси

1. <https://www.fvu.in.ua>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол>
3. [http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla\\_2017-2020.pdf](http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla_2017-2020.pdf)

## 2. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (волейбол)» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу та підвищення техніко-тактичної майстерності.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни та вдосконалення техніко-тактичної майстерності може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (волейбол)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 256 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 193 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 130 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

### Денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<b>Модуль 1. Основні положення техніки гри у волейбол.</b> Стійки та переміщення волейболіста. Падіння назад перекатом на спину. Падіння вперед перекатом на груди. Передача м'яча двома руками зверху. Передача м'яча в стрибку зверху двома руками. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча знизу однією рукою. Прийом м'яча двома руками знизу з перекатом на спину. Прийом м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно. Нижня пряма подача. Нижня бокова подача. Верхня пряма подача. Верхня бокова подача. Прямий нападаючий удар. Боковий нападаючий удар. Блокування.	30

2.	<p><b>Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у волейбол.</b>  Вдосконалення стійок та переміщень волейболіста.  Вдосконалення падіння назад перекатом на спину.  Вдосконалення падіння вперед перекатом на груди.  Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху.  Вдосконалення передачі м'яча в стрибку зверху двома руками.  Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу.  Вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою.  Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину.  Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно.  Вдосконалення нижньої прямої подачі.  Вдосконалення нижньої бокової подачі.  Вдосконалення верхньої прямої подачі.  Вдосконалення верхньої бокової подачі.  Вдосконалення прямого нападаючого удару.  Вдосконалення бокового нападаючого удару.  Вдосконалення індивідуального блокування.  Вдосконалення групового блокування.</p>	34
3.	<p><b>Модуль 3. Основні положення тактики гри у волейбол.</b>  Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі.  Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті.  Тактичні побудови при одному атакуючому. Тактичні побудови при двох атакуючих.  Тактичні побудови при трьох атакуючих. Дії гравців оборони під час атаки суперника.  Командні тактичні дії. Прямі командні тактичні дії в нападі.  Прямі командні тактичні дії в захисті. Опосередковані командні тактичні дії (переходи).</p>	30
4.	<p><b>Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у волейбол.</b>  Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.  Вдосконалення групових тактичних дій у нападі.  Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.  Вдосконалення групових тактичних дій у захисті.  Вдосконалення тактичних побудов при одному атакуючому.  Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.  Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих.  Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих.  Вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника.  Вдосконалення командних тактичних дій.  Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі.  Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті.  Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).</p>	34
5.	<p><b>Модуль 5. Загальна фізична підготовка.</b>  Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили.</p>	30



	Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	
6.	<b>Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	34
7.	<b>Модуль 7. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.</b> Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	30
8.	<b>Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.</b> Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання активності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.	34
Разом		256

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців**

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
	<b>Модуль 1. Основні положення тактики гри у волейбол.</b> Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові	

1.	тактичні дії у захисті. Тактичні побудови при одному атакуючому. Тактичні побудови при двох атакуючих. Тактичні побудови при трьох атакуючих. Дії гравців оборони під час атаки суперника. Командні тактичні дії. Прямі командні тактичні дії в нападі. Прямі командні тактичні дії в захисті. Опосередковані командні тактичні дії (переходи).	30
2.	<b>Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у волейбол.</b> Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення тактичних побудов при одному атакуючому. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих. Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих. Вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника. Вдосконалення командних тактичних дій. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті. Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).	34
3.	<b>Модуль 3. Загальна фізична підготовка.</b> Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	30
4.	<b>Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	35
5.	<b>Модуль 5. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.</b> Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.	30

6.	<p><b>Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.</b></p> <p>Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.</p>	34
Разом		193

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців**

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<p><b>Модуль 1. Загальна фізична підготовка.</b></p> <p>Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.</p>	32
2.	<p><b>Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p>Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.</p>	34
3.	<p><b>Модуль 3. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.</b></p> <p>Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.</p>	30

4.	<p><b>Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.</b>  Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання активності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атакуювальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.</p>	34
Разом		130

### Рекомендована література:

#### Основна література

1. Веселовський, А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
2. Виера, Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 161 с.
3. Вознюк, Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
4. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
5. Демчишин, А.А. Волейбол – гра для всіх. – К,: Здоров'я, 1986. – 101 с.
6. Демчишин, А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів. - К.: Радянська школа, 1982. – 190 с.
7. Єрмоленко, О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор: посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2016. – 75 с.
8. Железняк, Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и Спорт, 1991. – 238 с.
9. Кічук, С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол/ С.В. Кічук. – Тернопіль: ТНПУ, 2004. – 59 с.
10. Костюкевич, В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
11. Офіційні волейбольні правила 2017-2020: схвалені тридцять п'ятим конгресом ФІВБ. – К., 2016. – 85 с.

12. Піменов, М.П. Волейбол. Спеціальні вправи/ М.П. Піменов. – Івано Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.

13. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів/ М. П. Піменов. – К.: Здоров'я, 1997. – 212 с.

14. Спортивные игры и методика преподавания/ Ю.И. Портных – М. : Физкультура и Спорт, 1986. – 318 с.

15. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 520 с.

#### Додаткова література

1. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование / А. В. Беляев. – М.: Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.

2. Богатырев, Е.В. Волейбол: учебник [для ин-тов физ. культ.] / Е. В. Богатырев. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 231 с

3. Губенко, Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу / Л.Я. Губенко. – М. : Физкультура и Спорт, 1988. – 111 с.

4. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.

5. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / В.Ю. Шнейдер. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

#### Електронні ресурси з дисципліни

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

2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол>

3. [https://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla\\_2017-2020.pdf](https://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla_2017-2020.pdf)

### 3. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни

Оцінювання рівня знань студентів здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю.

**Поточний контроль** (засвоєння окремих тем) проводиться у формі виконання елементів техніки гри в серії практичних занять.

Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає здатність студента виконати структуру рухової дії з техніки гри у волейбол.

**Підсумковий семестровий контроль** з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень студента. Він проводиться у формі виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки. Термін проведення підсумкового семестрового контролю встановлюється графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на

підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю, та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

### **Схема нарахування балів за виконати елементів техніки гри в серії практичних занять:**

- 5 балів – (творчий рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.

- 4 бали – (достатній рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки але допущені помилки у підготовчій та заключній фазах та прояву вільного володіння в стандартних ситуаціях.

- 3 бали – (репродуктивний рівень компетентності) структура рухової дії відповідає повторенню загальновизнаних вимог, але допущені помилки у всіх фазах техніки виконання вправи, а також в розумінні основ техніки, можливості аналізувати, порівнювати та виправляти допущені помилки з допомогою викладача.

- 2 бали – (регресивно-продуктивний рівень компетентності) структура рухової дії залишається на рівні виконання окремих частин техніки з грубими помилками у всіх фазах техніки виконання.

-1 бал – (регресивний рівень компетентності) структура рухової дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

### **Таблиця оцінювання виконання контрольних-залікових нормативів**

#### **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

#### **(1 – 2 рік навчання)**

#### **чоловіки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападочий удар з передачі, (з 6 нападочих ударів), (к-ть разів)
15	240	9,0	20	8	14	55	13,2	13	8	8	6	5
14	238	9,1	19	-	-	53	13,3	12	-	-	-	-
13	236	9,2	18	7	13	51	13,4	11	7	7	-	-

12	234	9,3	17	-	-	49	13,5	10	-	-	5	-
11	232	9,4	16	6	12	47	13,6	9	6	6	-	4
10	230	9,5	15	-	-	45	13,7	8	-	-	-	-
9	228	9,6	14	5	11	43	13,8	7	5	5	4	-
8	226	9,7	13	-	-	41	13,9	6	-	-	-	-
7	224	9,8	12	4	10	39	14,0	5	4	4	-	3
6	222	9,9	11	-	-	37	14,1	4	-	-	3	-
5	220	10,0	10	3	9	35	14,2	3	3	3	-	-
4	218	10,1	9	-	-	33	14,3	2	-	-	-	-
3	216	10,2	8	2	8	31	14,4	1	2	2	2	2
2	214	10,3	7	-	-	29	14,5	-	-	-	-	-
1	212	10,4	6	1	7	27	14,6	-	1	1	1	1

**(1 – 2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	200	10,4	18	8	20	45	14,9	20	8	8	6	5
14	198	10,5	17	-	19	43	15,0	19	-	-	-	-
13	196	10,6	16	7	18	41	15,1	18	7	7	-	-
12	194	10,7	15	-	17	39	15,2	17	-	-	5	-
11	192	10,8	14	6	16	37	15,3	16	6	6	-	4
10	190	10,9	13	-	15	35	15,4	15	-	-	-	-
9	188	11,0	12	5	14	33	15,5	14	5	5	4	-
8	186	11,1	11	-	13	31	15,6	13	-	-	-	-
7	184	11,2	10	4	12	29	15,7	12	4	4	-	3
6	182	11,3	9	-	11	27	15,8	11	-	-	3	-
5	180	11,4	8	3	10	25	15,9	10	3	3	-	-
4	178	11,5	7	-	9	23	16,0	9	-	-	-	-
3	176	11,6	6	2	8	21	16,1	8	2	2	2	2
2	174	11,7	5	-	7	19	16,2	7	-	-	-	-
1	172	11,8	4	1	6	17	16,3	6	1	1	1	1

**(3 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину	Човниковий біг	Передача м'яча	Передача м'яча	Підтягування	Стрибок вгору	Біг 100 м.	Піднімання	Передача м'яча	Подача м'яча на	Прийом-передача	Нападаючий
15	200	10,4	18	8	20	45	14,9	20	8	8	6	5
14	198	10,5	17	-	19	43	15,0	19	-	-	-	-
13	196	10,6	16	7	18	41	15,1	18	7	7	-	-
12	194	10,7	15	-	17	39	15,2	17	-	-	5	-
11	192	10,8	14	6	16	37	15,3	16	6	6	-	4
10	190	10,9	13	-	15	35	15,4	15	-	-	-	-
9	188	11,0	12	5	14	33	15,5	14	5	5	4	-
8	186	11,1	11	-	13	31	15,6	13	-	-	-	-
7	184	11,2	10	4	12	29	15,7	12	4	4	-	3
6	182	11,3	9	-	11	27	15,8	11	-	-	3	-
5	180	11,4	8	3	10	25	15,9	10	3	3	-	-
4	178	11,5	7	-	9	23	16,0	9	-	-	-	-
3	176	11,6	6	2	8	21	16,1	8	2	2	2	2
2	174	11,7	5	-	7	19	16,2	7	-	-	-	-
1	172	11,8	4	1	6	17	16,3	6	1	1	1	1

	ину з місця , (см.)	біг 4x9 м, (сек.)	зверх у в стіну, (к-ть разів)	знизу над собою, (к-ть разів)	перекл адині, (к-ть разів)	, (см)	(сек.)	сід за 1 хв., (к-ть разів)	зверху над собою, (к-ть разів)	точніст ь, 10 подач, (к-ть влучен ь)	ча м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	удар з перед ачі, ( з 6 напа даюч их ударі в), (к- ть разів)
15	245	8,8	25	10	16	56	13,2	53	10	9	7	6
14	244	8,9	24	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	243	9,0	23	8	15	54	13,4	51	9	8	-	-
12	242	9,1	22	-	-	53	13,5	50	-	-	6	5
11	241	9,2	21	7	14	52	13,6	48	8	7	-	-
10	240	9,3	20	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	239	9,4	19	6	13	50	13,8	44	7	6	5	4
8	238	9,5	18	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	237	9,6	17	5	12	48	14,0	40	6	5	-	-
6	236	9,7	16	-	-	47	14,1	38	-	-	4	3
5	235	9,8	15	4	11	46	14,2	36	5	4	-	-
4	234	9,9	14	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	233	10,0	13	3	10	44	14,4	32	4	3	3	2
2	232	10,1	12	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	231	10,2	11	2	9	42	14,6	28	3	2	2	1

**(3 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	205	10,2	25	10	22	46	14,8	20	10	9	7	6
14	203	10,3	24	-	21	44	14,9	19	-	-	-	-
13	201	10,4	23	8	20	42	15,0	18	9	8	-	-
12	199	10,5	22	-	19	40	15,1	17	-	-	6	5
11	197	10,6	21	7	18	38	15,2	16	8	7	-	-
10	195	10,7	20	-	17	36	15,3	15	-	-	-	-
9	193	10,8	19	6	16	34	15,4	14	7	6	5	4
8	191	10,9	18	-	15	32	15,5	13	-	-	-	-



7	189	11,0	17	5	14	30	15,6	12	6	5	-	-
6	187	11,1	16	-	13	28	15,7	11	-	-	4	3
5	185	11,2	15	4	12	26	15,8	10	5	4	-	-
4	183	11,3	14	-	11	24	15,9	9	-	-	-	-
3	181	11,4	13	3	10	22	16,0	8	4	3	3	2
2	179	11,5	12	-	9	20	16,1	7	-	-	-	-
1	177	11,6	11	2	8	18	16,2	6	3	2	2	1

**(4 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встїну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6
14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

**(4 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встїну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (к-ть разів)

			разів)	разів)					разів)	влучен ь)	подач, (к-ть разів)	з 6 напа даюч их ударі в), (к- ть разів)
15	210	10,2	25	10	24	46	14,8	20	12	10	8	6
14	208	10,3	24	-	23	44	14,9	19	-	-	-	-
13	206	10,4	23	8	22	42	15,0	18	11	9	-	-
12	204	10,5	22	-	21	40	15,1	17	-	-	7	5
11	202	10,6	21	7	20	38	15,2	16	10	8	-	-
10	200	10,7	20	-	19	36	15,3	15	-	-	-	-
9	198	10,8	19	6	18	34	15,4	14	9	7	6	4
8	196	10,9	18	-	17	32	15,5	13	-	-	-	-
7	194	11,0	17	5	16	30	15,6	12	8	6	-	-
6	192	11,1	16	-	15	28	15,7	11	-	-	5	3
5	190	11,2	15	4	14	26	15,8	10	7	5	-	-
4	188	11,3	14	-	13	24	15,9	9	-	-	-	-
3	186	11,4	13	3	12	22	16,0	8	6	4	4	2
2	184	11,5	12	-	11	20	16,1	7	-	-	-	-
1	185	11,6	11	2	10	18	16,2	6	5	3	3	1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки  
10 місяців**

**(1 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	240	9,0	20	8	14	55	13,2	13	8	8	6	5
14	238	9,1	19	-	-	53	13,3	12	-	-	-	-
13	236	9,2	18	7	13	51	13,4	11	7	7	-	-
12	234	9,3	17	-	-	49	13,5	10	-	-	5	-
11	232	9,4	16	6	12	47	13,6	9	6	6	-	4
10	230	9,5	15	-	-	45	13,7	8	-	-	-	-
9	228	9,6	14	5	11	43	13,8	7	5	5	4	-
8	226	9,7	13	-	-	41	13,9	6	-	-	-	-

7	224	9,8	12	4	10	39	14,0	5	4	4	-	3
6	222	9,9	11	-	-	37	14,1	4	-	-	3	-
5	220	10,0	10	3	9	35	14,2	3	3	3	-	-
4	218	10,1	9	-	-	33	14,3	2	-	-	-	-
3	216	10,2	8	2	8	31	14,4	1	2	2	2	2
2	214	10,3	7	-	-	29	14,5	-	-	-	-	-
1	212	10,4	6	1	7	27	14,6	-	1	1	1	1

**(1 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	200	10,4	18	8	20	45	14,9	20	8	8	6	5
14	198	10,5	17	-	19	43	15,0	19	-	-	-	-
13	196	10,6	16	7	18	41	15,1	18	7	7	-	-
12	194	10,7	15	-	17	39	15,2	17	-	-	5	-
11	192	10,8	14	6	16	37	15,3	16	6	6	-	4
10	190	10,9	13	-	15	35	15,4	15	-	-	-	-
9	188	11,0	12	5	14	33	15,5	14	5	5	4	-
8	186	11,1	11	-	13	31	15,6	13	-	-	-	-
7	184	11,2	10	4	12	29	15,7	12	4	4	-	3
6	182	11,3	9	-	11	27	15,8	11	-	-	3	-
5	180	11,4	8	3	10	25	15,9	10	3	3	-	-
4	178	11,5	7	-	9	23	16,0	9	-	-	-	-
3	176	11,6	6	2	8	21	16,1	8	2	2	2	2
2	174	11,7	5	-	7	19	16,2	7	-	-	-	-
1	172	11,8	4	1	6	17	16,3	6	1	1	1	1

**(2 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)

			разів)	разів)					разів)	влучен ь)	подач, (к-ть разів)	з 6 напа даюч их ударі в), (к- ть разів)
15	245	8,8	25	10	16	56	13,2	53	10	9	7	6
14	244	8,9	24	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	243	9,0	23	8	15	54	13,4	51	9	8	-	-
12	242	9,1	22	-	-	53	13,5	50	-	-	6	5
11	241	9,2	21	7	14	52	13,6	48	8	7	-	-
10	240	9,3	20	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	239	9,4	19	6	13	50	13,8	44	7	6	5	4
8	238	9,5	18	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	237	9,6	17	5	12	48	14,0	40	6	5	-	-
6	236	9,7	16	-	-	47	14,1	38	-	-	4	3
5	235	9,8	15	4	11	46	14,2	36	5	4	-	-
4	234	9,9	14	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	233	10,0	13	3	10	44	14,4	32	4	3	3	2
2	232	10,1	12	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	231	10,2	11	2	9	42	14,6	28	3	2	2	1

**(2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	205	10,2	25	10	22	46	14,8	20	10	9	7	6
14	203	10,3	24	-	21	44	14,9	19	-	-	-	-
13	201	10,4	23	8	20	42	15,0	18	9	8	-	-
12	199	10,5	22	-	19	40	15,1	17	-	-	6	5
11	197	10,6	21	7	18	38	15,2	16	8	7	-	-
10	195	10,7	20	-	17	36	15,3	15	-	-	-	-
9	193	10,8	19	6	16	34	15,4	14	7	6	5	4
8	191	10,9	18	-	15	32	15,5	13	-	-	-	-
7	189	11,0	17	5	14	30	15,6	12	6	5	-	-
6	187	11,1	16	-	13	28	15,7	11	-	-	4	3
5	185	11,2	15	4	12	26	15,8	10	5	4	-	-
4	183	11,3	14	-	11	24	15,9	9	-	-	-	-

3	181	11,4	13	3	10	22	16,0	8	4	3	3	2
2	179	11,5	12	-	9	20	16,1	7	-	-	-	-
1	177	11,6	11	2	8	18	16,2	6	3	2	2	1

**(3 рік навчання)**

**Чоловіки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встину, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6
14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

**(3 рік навчання)**

**Жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встину, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6
14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

												в), (к-ть разів)
15	210	10,2	25	10	24	46	14,8	20	12	10	8	6
14	208	10,3	24	-	23	44	14,9	19	-	-	-	-
13	206	10,4	23	8	22	42	15,0	18	11	9	-	-
12	204	10,5	22	-	21	40	15,1	17	-	-	7	5
11	202	10,6	21	7	20	38	15,2	16	10	8	-	-
10	200	10,7	20	-	19	36	15,3	15	-	-	-	-
9	198	10,8	19	6	18	34	15,4	14	9	7	6	4
8	196	10,9	18	-	17	32	15,5	13	-	-	-	-
7	194	11,0	17	5	16	30	15,6	12	8	6	-	-
6	192	11,1	16	-	15	28	15,7	11	-	-	5	3
5	190	11,2	15	4	14	26	15,8	10	7	5	-	-
4	188	11,3	14	-	13	24	15,9	9	-	-	-	-
3	186	11,4	13	3	12	22	16,0	8	6	4	4	2
2	184	11,5	12	-	11	20	16,1	7	-	-	-	-
1	185	11,6	11	2	10	18	16,2	6	5	3	3	1

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік  
10 місяців**

**(1 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	245	8,8	25	10	16	56	13,2	53	10	9	7	6
14	244	8,9	24	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	243	9,0	23	8	15	54	13,4	51	9	8	-	-
12	242	9,1	22	-	-	53	13,5	50	-	-	6	5
11	241	9,2	21	7	14	52	13,6	48	8	7	-	-
10	240	9,3	20	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	239	9,4	19	6	13	50	13,8	44	7	6	5	4
8	238	9,5	18	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	237	9,6	17	5	12	48	14,0	40	6	5	-	-
6	236	9,7	16	-	-	47	14,1	38	-	-	4	3
5	235	9,8	15	4	11	46	14,2	36	5	4	-	-
4	234	9,9	14	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-

3	233	10,0	13	3	10	44	14,4	32	4	3	3	2
2	232	10,1	12	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	231	10,2	11	2	9	42	14,6	28	3	2	2	1

**(1 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встину, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	205	10,2	25	10	22	46	14,8	20	10	9	7	6
14	203	10,3	24	-	21	44	14,9	19	-	-	-	-
13	201	10,4	23	8	20	42	15,0	18	9	8	-	-
12	199	10,5	22	-	19	40	15,1	17	-	-	6	5
11	197	10,6	21	7	18	38	15,2	16	8	7	-	-
10	195	10,7	20	-	17	36	15,3	15	-	-	-	-
9	193	10,8	19	6	16	34	15,4	14	7	6	5	4
8	191	10,9	18	-	15	32	15,5	13	-	-	-	-
7	189	11,0	17	5	14	30	15,6	12	6	5	-	-
6	187	11,1	16	-	13	28	15,7	11	-	-	4	3
5	185	11,2	15	4	12	26	15,8	10	5	4	-	-
4	183	11,3	14	-	11	24	15,9	9	-	-	-	-
3	181	11,4	13	3	10	22	16,0	8	4	3	3	2
2	179	11,5	12	-	9	20	16,1	7	-	-	-	-
1	177	11,6	11	2	8	18	16,2	6	3	2	2	1

**(2 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встину, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів)

												в), (к-ть разів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6
14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

**(2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у в стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападаючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	210	10,2	25	10	24	46	14,8	20	12	10	8	6
14	208	10,3	24	-	23	44	14,9	19	-	-	-	-
13	206	10,4	23	8	22	42	15,0	18	11	9	-	-
12	204	10,5	22	-	21	40	15,1	17	-	-	7	5
11	202	10,6	21	7	20	38	15,2	16	10	8	-	-
10	200	10,7	20	-	19	36	15,3	15	-	-	-	-
9	198	10,8	19	6	18	34	15,4	14	9	7	6	4
8	196	10,9	18	-	17	32	15,5	13	-	-	-	-
7	194	11,0	17	5	16	30	15,6	12	8	6	-	-
6	192	11,1	16	-	15	28	15,7	11	-	-	5	3
5	190	11,2	15	4	14	26	15,8	10	7	5	-	-
4	188	11,3	14	-	13	24	15,9	9	-	-	-	-
3	186	11,4	13	3	12	22	16,0	8	6	4	4	2
2	184	11,5	12	-	11	20	16,1	7	-	-	-	-
1	185	11,6	11	2	10	18	16,2	6	5	3	3	1



### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу