

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д.Ушинського»**

Кафедра спортивних ігор

**Методичні рекомендації до
організації самостійної роботи
здобувачів з навчальної дисципліни
ОК 22 спортивні ігри з методикою викладання
(волейбол, гандбол)**

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Одеса – 2021

УДК: 796.063:378.147-021.464(075.8)

P69

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
(Протокол № 10 від 29 квітня 2021 року)

Рецензенти:

Ганчар І. Л., професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія», доктор педагогічних наук, професор
Богатирьов К. О., професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», доктор екон. наук, професор

Укладач:

Романенко Сергій Степанович – кандидат філософських наук, доцент кафедри спортивних ігор

С. С. Романенко

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол, гандбол)»: метод. реком. Одеса: Університет Ушинського, 2021.30 с.

Структура методичних рекомендацій відповідає плану та програмі навчальної дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол, гандбол)» для закладів вищої освіти педагогічного профілю. У методичних рекомендаціях відображено подано плани практичних занять з курсу, завдання для самостійної та індивідуальної роботи, критерії оцінювання виконаних завдань.

Методичні рекомендації можуть стати в нагоді для здобувачів вищої освіти першого рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, викладачам закладів вищої освіти.

© С. С. Романенко, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Навчально-тематичний план дисципліни	
1.1. Опис навчальної дисципліни.....	5
1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
2. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	9
3. Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	12
4. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.....	22
5. Критерії оцінювання за різними видами роботи.....	23
6. Список рекомендованої літератури.....	24

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол, гандбол)» складається з двох модулів та трьох змістовних модулів.

Модуль 1. Волейбол

Змістовий модуль 1. «Техніка нападу» включає в себе вісім тем.

Змістовий модуль 2. «Техніка захисту» включає в себе сім тем.

Модуль 2. Гандбол

Змістовий модуль 1. «Техніка нападу, захисту, гри воротаря» включає в себе шість тем.

Зміни освітньої парадигми в Україні спрямовані на модернізацію вищої школи та підготовку майбутніх фахівців високої кваліфікації в галузі фізичного виховання, які можуть конкурувати на ринку праці.

Не є виключенням і підготовка тренера-викладача з обраного виду спорту. Сфера діяльності фахівця-тренера зі спортивних ігор, зокрема, з волейболу та гандболу має досить широкий діапазон застосування, це робота в загальноосвітніх навчальних закладах, середніх професійних навчальних закладах, ДЮСШ, ДЮСШОР, закладах вищої освіти, командах вищих розрядів.

Основними умовами, які нині визначають напрями модернізації сучасної української освіти, є спрямування на розвиток творчого самостійного мислення студентів, їх професійних здібностей до майбутньої професійної діяльності, завдяки акцентуванню на творчу самостійну працю й підвищення активності у навчанні, використання активних методів у процесі навчання з метою ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців. Все це також стосується процесу підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності.

Дисципліна «Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол, гандбол)» є обов'язковою для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вивчається на денній та заочній формі навчання.

1. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань Освіта/Педагогіка	Статус дисципліни: Обов'язкова	
Модулів – 2	Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт	Мова навчання: українська	
Змістових модулів – 3		Рік навчання:	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання: Розробка методичних комплексів спрямованих на вивчення технічних прийомів нападу і захисту у волейболі та гандболі	Спеціальність: <i>017 Фізична культура і спорт</i>	1-й	1-й
		Семестр:	
Загальна кількість годин – 120		2	2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції	
		6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	16 год.
		Самостійна робота	
		54 год.	86 год.
		Індивідуальні завдання	
12 год.	12 год.		
		Вид підсумкового контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 45 % / 55 %

для заочної форми навчання – 18% / 82%

1.2 Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання даного курсу є формування у студентів базових знань і вмінь з планування і формулювання завдань навчання, застосовування методик, технологій та практик пов'язаних з теорією і методикою організації та проведення навчально-тренувального процесу з видів спортивних ігор (волейбол і гандбол), зокрема, знань з історії розвитку, правил гри, оволодінням основними руховими вміннями і навичками гри у волейбол і гандбол, опанування методиками навчання техніці гри. Навчитися працювати в групах, ефективно брати участь у навчальному процесі.

Завдання:

- навчитися ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;
- навчитися брати участь у тематичних дискусіях, щодо теорії і методики викладання спортивних ігор;
- оволодіти вмінням взаємодіяти з іншими людьми, працювати в групах;
- навчитися застосовувати знання з теоретичних засад та досвід практичних вмінь в галузі спортивних ігор, зокрема, волейболу та гандболу з використання рухової активності людини, для фізичного розвитку, фізичного вдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання (волейбол, гандбол)» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін: «Анатомія людини і основи спортивної морфологія», «Педагогіка спорту», «Рухливі ігри з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання».

Очікувані програмні результати навчання.

1. ПРН 2. Уміти планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

2. ПРН 11. Брати участь у дискусіях щодо сучасної науки фізичної культури та застосовувати її в дослідженнях; у розв'язанні складних спеціалізованих задач в певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів в сфері фізичної культури.

3. ПРН 15. Демонструвати навички взаємодії з іншими людьми, вміння працювати в групах, а також навички активної участі у навчальному процесі та професійній діяльності й обстоювання власної позиції.

4. ПРН 22. Демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводити оцінку рухової

активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

5. ПРН 23. Застосовувати базові знання з метрології та біомеханіки, виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.

У результаті вивчення навчальної дисципліни **здобувач вищої освіти:**

знає основи планування та формулювання цілей, обирає методики, технології та практики, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;

- володіє знаннями щодо сучасного стану теорії і методики спортивної підготовки у спортивних іграх, зокрема, волейболі та гандболі і застосовує їх у дослідженнях; у розв'язанні складних спеціалізованих задач в певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та ефективних методів в сфері фізичної культури;

- устанавлює зв'язок та взаємодіє з іншими людьми під час роботи у групах, бере участь у навчальному процесі й обстоює власну позицію;

- інтерпретує теоретичні знання та досвід практичних вмінь в галузі спортивних ігор, зокрема, в методиці навчання техніки волейболу та гандболу з використання рухової активності людини, для фізичного розвитку, фізичного вдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я.

- Здобувач вищої освіти вміє:

1) планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;

2) дискутувати щодо сучасної науки фізичної культури та застосовувати її в дослідженнях, у розв'язанні складних спеціалізованих задач в певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та ефективних методів в сфері фізичної культури;

3) взаємодіяти з іншими людьми, уміє працювати в групах, а також брати активну участь у навчальному процесі та професійній діяльності й обстоювати власну позицію;

4) використовувати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивних ігор, проводити оцінку рухової активності, складати план кондиційного тренування, розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;

5) застосовувати базові знання з метрології та біомеханіки, виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості. Здатність використовувати різні методи, методики, методичні прийоми з навчання, виховання.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Розподіл годин самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кіль-ть годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
Модуль 1. (волейбол)				
1.	Способи пересування. Характеристика стійок волейболіста, аналіз техніки, методика вивчення, зразкові вправи. (5 впр.)	2	4	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
2.	Аналіз техніки передачі зверху двома руками. Методика навчання, примірні вправи під час розучування. (5 впр.) Підготовчі та підвідні вправи до передачі зверху двома руками. (5 впр.)	2	5	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
3.	Аналіз техніки та методика навчання прийому знизу двома руками в опорному положенні. Зразкові вправи під час розучування. Підготовчі та підвідні вправи під час розучування нижніх передач. (5 впр.)	2	5	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
4.	Аналіз техніки та методика навчання нижніх передач. Зразкові вправи під час розучування нижніх передач. (5 впр.)	4	5	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
5.	Аналіз техніки та методика навчання при розучуванні різноманітних видів подач. Підготовчі та підвідні вправи під час розучування різноманітних видів подач. (5 впр.)	2	5	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
6.	Аналіз техніки та методика навчання прямому нападаючому удару з середніх та коротких передач. Вправи для вивчення цього засобу атаки: підготовчі та підвідні вправи. (5 впр.)	4	5	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ

7.	Прямий нападаючий удар з використанням інших варіантів передач в різних зонах передньої лінії. (5 впр.)	4	5	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
8.	Знайомство з різновидами техніки нападаючих дій. Зразкові вправи (з ходу, з переводом, з поворотом, обманний нападаючий удар). (5 впр.)	3	6	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
9.	Аналіз техніки та методика навчання індивідуальним захисним діям. Зразкові вправи під час розучування. (5 впр.)	4	6	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
10.	Аналіз техніки та методика навчання блокування. Зразкові вправи під час розучування. Індивідуальне блокування. (5 впр.) Види блокування/ зональне, рухливе. Групове блокування, особливості взаємодій у залежності від зони атаки та характеру передач. (5 впр.)	3	6	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
11.	Страховка, взаємодії страхуючого з блокуючим. Вправи, використані при різноманітних системах страхування. (5 впр.)	4	6	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
12.	Види блокування (зональне, рухливе). Групове блокування, особливості взаємодій гравців передньої лінії в залежності від зони атаки та характеру передач.(5 впр.)	3	6	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
13.	Методика оволодіння технікою нападаючих та захисних дій за допомогою ігрових вправ.	3	6	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
Всього годин		40	70	

Модуль 2 (гандбол)

1	Техніка нападу: стійка нападаючого, способи пересування, зупинки. (5 впр., графічний запис, ОМВ). Тримання м'яча двома та однією рукою, ловля м'яча. (5 впр., графічний запис, ОМВ). Передачі м'яча на місці, їх різновиди (5 впр., графічний запис, ОМВ), ловля та передача м'яча у русі при паралельному і зустрічному пересуваннях. (5 впр., графічний запис, ОМВ)	2	3	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
2	Ведення м'яча на місці та в русі, багатоударне та одно ударне ведення. (5 впр., графічний запис, ОМВ). Обманні дії у нападі: простий та складний фінт, спрямованість фінтів. (5 впр., графічний запис, ОМВ)	3	4	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
3	Кидки м'яча по воротах, їх різновиди: кидок м'яча з місця, кидки м'яча по воротах в опорному та безопорному положеннях, їх різновиди (10 впр., графічний запис, ОМВ)	3	3	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
4	Техніка захисту: стійка захисника, способи пересувань, зупинок (5 впр., графічний запис, ОМВ). Відбір м'яча у суперника під час ведення на місці та у русі, перехват м'яча (5 впр., графічний запис, ОМВ)	3	3	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
5	Техніка захисту: блокування кидків по воротах, вихід на нападника, що виконує атакуючі дії з кидком по воротах (5 впр., графічний запис, ОМВ). Техніка захисту. Гра воротаря: стійки, способи пересувань; відбивання кидків руками, ногами. (10 впр., графічний запис, ОМВ)	3	3	усне опитування, схематичне зображення вправ, ОМВ
Всього годин:		14	16	
Разом годин:		54	86	

3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА МОДУЛЯМИ

Модуль 1. Волейбол

Змістовий модуль 1. Техніка нападу.

Теоретичні питання до заняття:

Тема 1. «Способи пересування. Характеристика стійок волейболіста»

1. Перерахувати способи пересування. Охарактеризувати стійки волейболіста, аналіз техніки, методика вивчення, зразкові вправи. (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Пономарев Н. И. Волейбол:правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
2. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
3. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.

Допоміжна

1. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 2. «Аналіз техніки і методика навчання передачі зверху двома руками»

1. Проаналізувати техніку виконання передачі зверху двома руками. Означити основи методики навчання, запропонувати вправи для розучування. (5 впр.)

2. Підібрати підготовчі та підвідні вправи до вивчення передачі зверху двома руками. (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 72 с., ил.
2. Пономарев Н. И. Волейбол:правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 3. «Аналіз техніки та методика навчання прийому м'яча знизу двома руками.»

1. Проаналізувати техніку виконання прийому знизу двома руками в опорному положенні. Означити основи методики навчання, запропонувати вправи для розучування.

2. Підібрати підготовчі та підвідні вправи під час розучування нижніх передач. (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

2. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1967. – 212 с.

Допоміжна

1. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

2. Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1981 г.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 4. «Аналіз техніки та методика навчання нижніх передач»

1. Проаналізувати техніку виконання нижніх передач. Запропонувати вправи під час розучування нижніх передач. (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

2. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 72 с.

3. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

Допоміжна

1. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 5. «Аналіз техніки та методика навчання при розучуванні різноманітних видів подач»

1 Провести порівняльний аналіз техніки виконання різноманітних видів подач. Підібрати підготовчі та підвідні вправи під час розучування різноманітних видів подач. (5 впр.).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1967. – 212 с.
2. Пономарев Н. И. Волейбол:правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

Допоміжна

1. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 6. «Аналіз техніки та методика навчання прямому нападаючому удару»

1. Проаналізувати техніку виконання прямого нападаючого удару з середніх та коротких передач. Основи методики навчання та вправи для вивчення цього засобу атаки: підготовчі та підвідні вправи. (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 72 с., ил.
2. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 7. «Різновиди техніки нападаючих ударів»

1. Провести порівняльний аналіз техніки виконання прямого нападаючого удару з застосуванням інших передач в різних зонах передньої лінії. (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
2. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1967. – 212 с.

Допоміжна

1. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.
2. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Змістовий модуль 2. Техніка захисту

Тема 8. «Аналіз техніки та методика навчання індивідуальним захисним діям»

1. Описати різновиди техніки нападаючих дій. Запропонувати вправи для удосконалення (з ходу, з переводом, з поворотом, обманний нападаючий удар). (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 72 с., ил.
2. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
3. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.

Допоміжна

1. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 9. «Аналіз техніки та методика навчання блокуванню»

1. Проаналізувати техніку виконання блокування. Означити методичні підходи при засвоєнні індивідуальних захисних дій, підібрати вправи під час розучування. (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
2. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1967. – 212 с.

Допоміжна

1. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 10. «Індивідуальне та групове блокування. Підготовчі підвідні та спеціальні вправи. Види блокування»

1. Основи методики навчання блокуванню. Підібрати вправи для розучування індивідуального блокування (5 впр.).
2. Охарактеризувати види блокування: зональне, рухливе; групове блокування. Окреслити особливості взаємодій в залежності від зони атаки та характеру передач, підібрати вправи (5 впр.)

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 72 с.
2. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1967. – 212 с.
3. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

Допоміжна

1. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 11. «Групове блокування, особливості взаємодій гравців передньої лінії»

1. Описати взаємодію у захисті з підстрахуванням (взаємодії страхуючого з блокуючим). Дібрати вправи, які моделюють різноманітні системи підстраховки (5 впр.).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 72 с.
2. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

Допоміжна

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 12. «Методика навчання та оволодіння техніки прийомів страхування»

1. Описати види блокування (зональне, рухливе). Охарактеризувати групове блокування, означити особливості взаємодій гравців передньої лінії в залежності від зони атаки та характеру передач, підібрати вправи (5 впр.).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
2. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

Допоміжна

1. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 13. «Методика оволодіння технікою нападаючих та захисних дій (двохстороння гра з завданням)»

1. Окреслити види завдань для організації двохсторонньої навчальної гри. Запропонувати методичні прийоми оволодіння технікою нападаючих та захисних дій за допомогою ігрових вправ

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

2. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.

Допоміжна

1. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Модуль 2 Гандбол

Змістовий модуль 3. Техніка нападу, захисту, гри воротаря.

Теоретичні питання до заняття:

Тема 1. «Техніка нападу. Способи пересування, зупинки, стійки нападаючого, тримання м'яча двома руками та однією, ловля м'яча двома руками, передача м'яча на місці та їх різновиди, ловля та передача м'яча у русі при паралельному і зустрічному пересуванні. Аналіз техніки, методика навчання»

1. Охарактеризувати технічні прийоми нападу: стійка нападника, способи пересування і зупинок, тримання м'яча, ловля м'яча, передача м'яча, ловля та передача м'яча у русі. Запропонувати для вивчення кожного технічного прийому вправи (по 5 впр. з графічним записом і ОМВ).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Игнатьева В. Я., Петрачова И. В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

2. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Допоміжна

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: [учебник] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. – М.: Академия, 2008. – 520с.

2. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 2. «Техніка нападу. Ведення м'яча на місці та в русі, багатударне та одноударне, обманні дії у нападі, простий та складний фінт, спрямованість фінтів. Аналіз техніки, методика навчання»

1. Проаналізувати техніку ведення м'яча на місці та у русі (багатударне та одно ударне ведення). Запропонувати вправи для вивчення (5 впр., графічний запис, ОМВ). Описати обманні дії у нападі: простий та складний фінт, спрямованість фінтів. (5 впр., графічний запис, ОМВ).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М.Портонова. – М.: Academia, 2001. – 518 с.

Допоміжна

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва/ Авт.-сост.: В. Я. Игнатьева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева. – М.: Сов. спорт, 2003. – 115 с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 3. «Техніка нападу. Кидки м'яча по воротах, їх різновиди. Кидок м'яча з місця, кидки м'яча по воротах в опорному положенні, кидки м'яча по воротах у безопорному положенні, їх різновиди. Аналіз техніки та методика навчання»

1. Охарактеризувати види кидків м'яча по воротах: кидок м'яча з місця, кидки м'яча по воротах в опорному та безопорному положеннях, їх різновиди. Запропонувати вправи для вивчення (10 впр., графічний запис, ОМВ).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Игнатьева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 190 с.

2. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Допоміжна

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва/ Авт.-сост.: В. Я. Игнатъева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева. – М.: Сов. спорт, 2003. – 115 с.

2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: [учебник] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. – М.: Академия, 2008. – 520с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 4. «Техніка захисту. Способи пересування, зупинки, стійки воротаря. Відбір м'яча під час ведіння на місці та у русі, перехват м'яча при передачі. Аналіз техніки та методика навчання»

1. Охарактеризувати технічні прийоми захисту: стійка захисника, способи пересувань, зупинок, відбір м'яча у суперника під час ведення на місці та у русі, перехоплення м'яча. Запропонувати вправи для вивчення (10 впр., графічний запис, ОМВ).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

2. Игнатъева В. Я., Петрачова И. В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

Допоміжна

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: [учебник] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. – М.: Академия, 2008. – 520с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

Тема 5. «Техніка захисту. Блокування кидків, вихід на нападника, що виконує атакуючі дії з кидком по воротах, обманні дії у захисті, техніка гри воротаря. Аналіз техніки та методика навчання»

1. Охарактеризувати технічні прийоми захисту: блокування кидків по воротах, вихід на нападника, що виконує атакуючі дії з кидком по воротах. Запропонувати вправи для вивчення (5 впр., графічний запис, ОМВ).

2. Провести аналіз дій воротаря: стійки, способи пересувань; відбивання кидків руками, ногами. Підібрати вправи для вивчення означених технічних прийомів (10 впр., графічний запис, ОМВ).

Рекомендовані джерела інформації.

Базова

1. Игнатьева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 190 с.

2. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, А. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.

Допоміжна

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: [учебник] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. – М.: Академия, 2008. – 520с.

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>

4. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) є видом позааудиторної самостійної роботи здобувача навчального, навчально-дослідницького чи проектно-конструкторського характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни і є необхідною умовою формування підсумкової оцінки з дисципліни.

Одним із найважливіших завдань вузівської підготовки є широке залучення здобувачів до наукових досліджень. Знання і уміння, необхідні для вироблення навиків навчально-дослідної роботи майбутні спеціалісти отримують впродовж всього періоду навчання.

Виконання індивідуального навчально-дослідного завдання сприяє поглибленню і закріпленню теоретичних знань, отриманих здобувачами при прослуховуванні лекційного курсу та самостійному вивченню дисципліни, виробленню навичок аналізу соціально- економічних явищ та процесів.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення дисципліни у відповідності до графіку навчального процесу. На виконання двох ІНДЗ відводиться 12 годин.

В межах залікового кредиту ІНДЗ оцінюється і має вагому частку в підсумковій оцінці залікового кредиту.

Теми ІНДЗ:

Модуль 1. Волейбол

Розробити методичні комплекси спрямовані на вивчення технічних прийомів нападу і захисту у волейболі, а саме: подача м'яча, передача (зверху та знизу двома руками), атакуючий удар (прямий нападаючий удар, обманний), що включає підвідні та спеціальні вправи (15 впр.); блокування (одиначне, групове), прийом знизу, що включає підвідні та спеціальні вправи (15 впр.).

Модуль 2. Гандбол

Розробити методичні комплекси спрямовані на вивчення технічних прийомів нападу і захисту у гандболі, а саме: різновиди пересування, ловля і передача м'яча, кидки по воротах, що включає підвідні та спеціальні вправи (15 впр.); способи пересування, блокування кидків, вихід на атакуючого з м'ячем, техніка гри воротаря (пересування, відбивання кидків по воротах), що включає підвідні та спеціальні вправи (15 впр.).

5. Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Самостійна робота	0 балів	Робота не виконана, або виконана формально, студент не володіє матеріалом.
	1 бал	Робота виконана в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	0 балів	Завдання не виконано.
	1-4 бали	Завдання виконано формально і не повністю, об'ємом 1/2. Студент демонструє погану обізнаність з обраної теми.
	5-8 балів	Завдання виконане загалом формально не в повному обсязі 2/3. Студент демонструє часткову обізнаність з обраної теми.
	9-12 балів	Завдання виконано з творчим підходом містить авторські елементи, розгорнуте, але не в повному обсязі і перевищує 3/4 від завдання. Студент демонструє достатню обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу.
	13-15 балів	Завдання виконано повністю. Продемонстровано творчий підхід, містить авторські елементи, розгорнуте і деталізоване. Студент виявляє чітку обізнаність з обраної теми. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу матеріалу. Студент володіє науковим мисленням, демонструє вміння аналізувати, виконувати дослідницьку роботу, узагальнювати інформацію зі спеціальної літератури.

6. Список рекомендованої літератури

Основна література

(гандбол)

1. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – К.: "Здоров'я", 1981.
2. Игнатъева В.Я., Петрачова И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу. – М.: ФОН, 1996.
4. Тхорев В.И. Основы игры и методики обучения гандболу: Учеб.-метод. Пособие. – Краснодар: Б.и., 1995. – 74с.
5. Игнатъева В.Я. Гандбол / В.Я.Игнатъева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 190 с.
6. Цапенко В.А. Тактика игры в гандбол: учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов Высших учебных заведений. /В.А. Цапенко, А.Е. Гусак, А.Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2001. – 518 с.

(волейбол)

1. Стибиц Ф. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1960. –223 с
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М: Физкультура и спорт, 1965
3. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
4. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1967. – 212 с.
5. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., 1970 г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, тактика, тренировка). - Минск: Высшая школа, 1972. – 144 с
8. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

Додаткова

1. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства/ В. Я. Игнатъева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
2. Латышкевич Л. А. и др. Гандбол / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич; Под. ред. Л. А. Латышкевича. – К.: Вища шк. Головное изд-во, 1988. – 199 с.
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: [учебник] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. – М.: Академия, 2008. – 520с.
4. Игнатъева В. Я. Гандбол. Учебное пособие для институтов физ. Культ. – М.: ФиС, 1983. – 200с.
5. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва/ Авт.-сост.: В. Я. Игнатъева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева. – М.: Сов. спорт, 2003. – 115 с.
6. Пименов М. П. Волейбол. -- К.: Здоров'я, 1975. – 95 с.
7. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М., 1977 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
9. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
10. Демчишин А. А., Ю. Д. Железняк. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт,1979. – 166 с.
11. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М., 1980 г.
12. Спорт в современном обществе. Под общ. ред. В. М. Выдрина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 272 с.
13. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.
14. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 72 с., ил.
15. Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
16. Мондозолевский Г. Г. Щедрость игрока. – М.: Физкультура и спорт, 1984
17. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
18. Козленко М. П. Теория и методика физического воспитания. – К., 1984 г.
19. Лоу Б. Красота спорта/ Пер. с англ. – М.: Радуга, 1984. – 256 с.
20. Оинума С. Уроки волейбола. / Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.

21. Филь С. Н., Пешков В. П. Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры. – К.: Вища школа, 1985. – 135 с.

22. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

23. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

24. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В. Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

Інформаційні ресурси в інтернеті

Інформаційні ресурси

1. Сайт бібліотеки університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>
2. Державні тести і нормативи оцінки підготовки населення України; бібліотека Університету Ушинського (вул. Старопортофранківська, 36); <http://library.pdpu.edu.ua> (Інтернет-бібліотека (вул. Старопортофранківська, 36).
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua>
<http://www.imi.org.ua> – Інститут масової інформації.
4. <http://www.lsl.lviv.ua> – Львівська національна наукова бібліотека імені В. Стефаника.
5. Наукова бібліотека Національного університету «Києво - Могилянська академія». <http://www.library.ukma.kiev.ua>

Для нотаток

Lined area for taking notes, consisting of horizontal lines.

Навчальне видання

С. С. Романенко

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ (волейбол, гандбол)»**

**для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 017 Фізична культура і спорт**