

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання
д-р біол. наук, професор

_____ М.В. Маліков

«_____» _____ 2017 р.

**НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА
(ВОЛЕЙБОЛ)**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

спеціальності: Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Переклад: (англійська, французька, німецька, болгарська, польська мови); Російська мова та література, Українська мова та література, Іспанська мова та література, Французька мова та література, Німецька мова та література, Англійська мова та література; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв'язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент

Укладачі: ст. викладач Горбуля В.О., викладач Горбуля О.В.

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від “31” серпня 2017 р.
В.о.завідувача кафедри фізичного виховання

_____ В.О. Горбуля

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від “___” _____ 2017 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання

_____ В.О. Голець
(підпис) (ініціали, прізвище)

2017 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань _____ (шифр і назва)	вибіркова
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність _____ (шифр і назва)	Рік підготовки: 1-й
	Освітня програма _____ (назва)	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 години	Рівень вищої освіти: бакалаврський	Практичні
		30 годин
		Самостійна робота
		60 годин
		Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: волейбол» є оволодіння технікою і тактикою, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму, засвоєння знань з теорії і практики суддівства.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Навчально-спортивна підготовка: волейбол» є:

- засвоєння теоретичних знань з історії розвитку волейболу;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок з технічної і тактичної підготовки;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою знань з теорії й практики суддівства.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягти таких результатів навчання:

знати:

- історію розвитку волейболу;
- засоби перевірки й оцінки техніко-тактичних дій;
- засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість,

- сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- правила змагань з волейболу;
 - основи профілактики спортивного травматизму;
 - вплив фізичного навантаження на організм людини;
 - основи загальнооздоровчого тренування;
 - основи методики самостійних занять;
 - методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;
 - основи методики загартовування;
 - засоби і методи відновлення й підвищення фізичної й розумової працездатності.

вміти:

- виконувати техніко-тактичні дії з волейболу;
- виконувати практичні нормативи по оцінці техніко-тактичної підготовки;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- організувати та проводити змагання з волейболу.

Міждисциплінарні зв'язки: при вивченні курсу «Навчально-спортивна підготовка: волейбол» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Історія розвитку волейболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.

Тема 1. Історія розвитку волейболу.

Суть гри. Відомості про її виникнення та розвиток. Етапи розвитку гри. Сучасний стан гри, її тенденції та шляхи подальшого розвитку. Головні віхи розвитку волейболу в Україні.

Історія професійного спорту, його вплив на розвиток гри. Аналіз результатів виступу українських команд. Змагання з волейболу, еволюція правил.

Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.

Класифікація техніки гри. Прийоми гри у нападі і захисті та техніка їх виконання. Рухливі ігри та естафети для закріплення і удосконалення елементів нападу та захисту.

Тема 3. Розвиток рухових якостей.

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, кмітливості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів. Засоби і методи розвитку цих якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

Тема 4. Профілактика спортивного травматизму.

Вимоги до техніки безпеки у волейболі. Контроль за станом спортивних майданчиків. Перевірка якості спортивних знарядь, споруд та інвентарю. Дотримання порядку і дисципліни на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Медичний контроль за станом здоров'я. Дотримання гігієнічних норм спортивних майданчиків та других споруд.

Особиста гігієна, режим дня, харчування спортсменів у волейболі.

РОЗДІЛ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.

Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.

Завдання, зміст, методи теоретичної підготовки. Визначення основних понять. Класифікація тактики гри. Функції гравців. Тактика нападу, тактика захисту. Взаємозв'язок фізичної і техніко-тактичної підготовки. Вивчення правил гри.

Тема 2. Удосконалення рухових якостей.

Знання закономірностей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Швидкість. Сила. Витривалість. Спритність. Швидкісно-силові. Засоби і методи розвитку цих фізичних якостей. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Спеціальні і загальні вправи для розвитку фізичних якостей. Розвиток спеціальної швидкості, спеціальної сили, спеціальної витривалості. Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей.

Тема 3. Методика суддівства та організація проведення змагань.

Змагання та їх місце в навчально-тренувальному процесі.

Значення змагань. Види змагань: календарні, товариські: першості, змагання на кубок, матчеві зустрічі, відбірочні, кваліфікаційні змагання.

Система проведення змагань. Положення про змагання: 1) мета і завдання; 2) місце і термін проведення; 3) керівництво проведення; 4) учасники; 5) способи розіграшу і оцінка результатів; 6) умови прийому команд; 7) форми і термін подачі заявок, час і місце жеребкування; 8) нагородження команд і учасників. Системи розіграшів: колова система, жеребкування команд; система з вибуванням; змішана система розіграшу.

Суддівство змагань. Знання правил гри. Жестикауляція. Права і обов'язки суддів, методика і техніка суддівства. Порушення правил, покарання, протести. Документація, яка необхідна для проведення змагань. Протокол гри.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		практичні	лаб.	сам.роб.
1	2	3	4	5
Розділ 1. Історія розвитку волейболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.				
Тема 1. Історія розвитку волейболу.	6	2		4
Тема 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки.	30	10		20
Тема 3. Розвиток рухових якостей.	12	4		8
Тема 4. Профілактика спортивного травматизму.	6	2		4
Разом за розділом 1	54	18		36
Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.				
Тема 1. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	24	8		16
Тема 2. Удосконалення рухових якостей.	6	2		4
Тема 3. Методика суддівства та організація проведення змагань.	6	2		4
Разом за розділом 2	36	12		24
Усього годин	90	30	-	60

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку волейболу.	2
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки.	10

3	Розвиток рухових якостей.	4
4	Профілактика спортивного травматизму.	2
5	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	8
6	Удосконалення рухових якостей.	2
7	Методика суддівства та організація проведення змагань.	2
Разом		30

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку волейболу.	4
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей(умінь і навичок) з технічної підготовки.	20
3	Розвиток рухових якостей.	8
4	Профілактика спортивного травматизму.	4
5	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки.	16
6	Удосконалення рухових якостей.	4
7	Методика суддівства та організація проведення змагань.	4
Разом		60

7. Види контролю і система накопичення балів

Розділ 1. Історія розвитку волейболу. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з технічної підготовки. Розвиток рухових якостей. Профілактика спортивного травматизму.

Кількість контрольних заходів	Вид контрольного заходу	Бали/оцінки				Усього балів
		5	4	3	2	
1.	Перевірка розвитку фізичних якостей	5	3	0		
		5	4	3	2	5
2.	Перевірка практичного виконання елементів техніки гри	5	4	3	2	5
3.	Проведення розминки	5	4	3	2	5
4.	Проведення естафет	5	4	3	2	5
5.	Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки	5	4	3	2	5
6.	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки	5	4	3	2	5
Разом за 1-й розділ					30	

Розділ 2. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) з тактичної підготовки. Розвиток рухових якостей. Методика суддівства та організація проведення змагань.

1.	Перевірка володіння тактичними взаємодіями	5	4	3	0	5
2.	Перевірка розвитку фізичних якостей	5	4	3	2	5
3.	Проведення розминки	5	4	3	2	5
4.	Проведення рухливих ігор	5	4	3	2	5
5.	Проведення вправ з технічної підготовки	5	4	3	2	5
6.	Виконання контрольних нормативів з технічної підготовки	5	4	3	2	5
Разом за 2-й розділ						30
Разом за 2 розділи						60
1.	Підсумковий семестровий контроль:	5		3	0	40
	теоретичні знання з історії розвитку волейболу	5	4	3	2	10
	теоретичні знання з техніки гри	5	4	3	2	10
	теоретичні знання з тактики гри	5	4	3	2	10
	теоретичні знання з методики суддівства	5	4	3	2	10
Усього						100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

8. Рекомендована література

Основна:

1. Дубенчук А.І. Волейбол /АнатолійДубенчук. – Х.: Ранок, 2008. – 112 с.
2. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина– М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368с.
3. Беляева А.В. Волейбол: Учебник для высшихучебных заведений физическойкультуры /А.В. Беляева, М.В. Савина.– М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Школа тренера. /Ю.Н. Клещев. – М. :Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
5. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки (школа тренера) /А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям /Ю.Н. Клещев. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
7. ВФВ Библиотека тренера. Волейбол высшего уровня. – М. : Олимпия: Человек, 2007. – 31 с.
8. ВФВ Библиотека тренера. Методика обучения игре в волейбол. – М. : Олимпия: Человек, 2008. – 56 с.
9. Беляева А. В. Волейбол. Учебник для ВУЗов / А.В. Быляева, М.В. Савина. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
10. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол / Александр Фурманов. – Мн.: Вышэйшая школа, 2003. – 175 с.
11. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов /Александр Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

Додаткова:

1. Хапко К.Е., Маслов В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов /К.Е.Хапко, В.Е.Маслова. – К.: Здоров'я, 1990. – 126 с.
2. Козырева Л.В. Волейбол (Азбука спорта) /Л.В. Козырева. – М.:

- Физкультура и спорт, 2003. – 168 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок /Ярослав Вайнбаум. – М: Просвещение, 1991. – 64 с.
 4. Фидельский В.В., Подколзин Ю.А. Подготовка студенческих команд по спортивным играм /В.В.Фидельский, Ю.А.Подколзин. – Мн.: Полымя, 1989. – 151 с.
 5. Хемберг С. Пляжный волейбол / С. Хемберг, А. Папагеоргиу. – М. : Terra Спорт, 2004. – 328 с.
 6. Ивайлов А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки /Андрей Ивайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-314с.
 7. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов /Владимир Платонов. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 341 с.
 8. Пляжный волейбол. – К.: Івано-Франківськ: – Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2000. – 89с.
 9. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 198 с.
 10. Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов /Александр Фурманов. – Минск, 1996. – 148 с.
 11. Клещев Ю.Н. Юный волейболист /Ю.Н.Клещев, А.Г.Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 231 с.
 12. Фурманов А.Г. Волейбол. В кн. Советы юным олимпийцам /Александр Фурманов. – Мн.: Олимпийская академия, 2005. – С. 42–51.
 13. Демчишин А.А. Волейбол. Гра для всіх /Андрій Демчишин. – К.: Здоров'я, 1996. – 100 с.
 14. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Дис. канд. н. з фіз. вих. – Луганськ, 2004. – 256 с.
 15. Беляева А. В. Волейбол. Учебник для ВУЗов / А.В. Быляева, М.В. Савина. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.

Інформаційні ресурси

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua

Погоджено _____
відділ з навчальної роботи
« _____ » _____