

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я людини
та туризму
Маліков М.В.
(підпис) (ініціали та прізвище)
«22» 09 2020р.


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ВОЛЕЙБОЛ
(назва навчальної дисципліни)
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підготовки бакалаврів
(назва освітнього ступеня)

Укладач ВАНЮК ДАР'Я ВАЛЕРІЇВНА
к.н. з фізичного виховання та спорту, доцент

Обговорено та ухвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від «09» 09 2020 р.
Завідувач кафедри фізичного виховання


(підпис) В.О. Воробушко (ініціали, прізвище)


Ухвалено науково-методичною радою
факультету Фізичного виховання,
здоров'я людини та туризму

Протокол № 2 від «21» 09 2020р.

Голова науково-методичної ради
факультету


(підпис) В.В. Ворошенко (ініціали, прізвище)

Погоджено
з навчально-методичним відділом


(підпис) О.В. Шимичук (ініціали, прізвище)

2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Розроблено для бакалаврів усіх спеціальностей	Кількість кредитів – 3	Семестр:	
	Загальна кількість годин – 90		
	Змістових модулів – 4	Практичні	
	Кількість поточних контрольних заходів – 7	28 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		62 год.	82 год.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання : волейбол» є: формування всебічного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових цінностей студентів за допомогою засобів волейболу та їх здатності до реалізації у соціально-побутовій і фізкультурно-оздоровчій діяльності

Завданням курсу 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.
- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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 спокої 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;

Міждисциплінарні зв'язки: при вивченні курсу викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: біологія (розділ анатомія людини у закладах загальної середньої освіти), фізичне виховання.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Теоретичні основи волейболу.

Оволодіння основними засобами розвитку рухових якостей, навичок і умінь засобами волейболу. Основні методи і способи формування умінь та навичок засобами волейболу. Ознайомлення та вивчення правил та техніки гри.

Змістовий модуль 2. Формування головних важливих фізичних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами волейболу. Основи техніки гри у волейбол.

Вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей. Вивчення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей.

Змістовий модуль 3. Закріплення важливих фізичних якостей волейболіста, рухових навичок і умінь засобами волейболу.

Закріплення важливих фізичних якостей і здібностей засобами волейболу. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Професійно-прикладна фізична підготовка. Закріплення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.

Змістовий модуль 4. Удосконалення важливих якостей, рухових умінь і навичок засобами волейболу.

Удосконалення елементів техніки та тактики гри у нападі та захисті. Удосконалення тактичних і технічних командних дій. Самостійні заняття фізичними вправами. Контрольні нормативи.

4. Структура навчальної дисципліни.

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Семінарські/ Практичні /Лабораторні заняття, год				Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	15				8		7				
2	15				6		9				
3	15				8		7				
4	15				6		9				
Усього за змістові модулі	60				28		32				
Підсумковий семестровий контроль залік/екзамени											
Загалом	90										

5. Тематика практичних занять.

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4

1 модуль	Тема1. Вимоги до техніки безпеки під час проведення заняття.	2	
	Тема2 Основні поняття. Функції гравців. Класифікація волейболу	2	
	Тема3. Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами волейболу.	2	
	Тема4 Ознайомлення та вивчення правил та техніки гри. Ознайомлення з основними елементами гри.	2	
	Разом	8	
2 модуль	Тема1. Стійка волейболіста, види, пересування по майданчику. Передача м'яча зверху, знизу. Передача та прийом м'яча (в парах, трійках, колонах)Розвиток спеціальної витривалості.	2	
	Тема 2. Техніка нападаючого удару. Техніка виконання подачі. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей	2	
	Тема3. Вивчення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті . Розвиток швидкісних якостей та координації. Навчальна гра.	2	
Разом		6	
3 модуль	Тема1. Закріплення важливих фізичних якостей, засобами волейболу. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Рухливі ігри.	2	
	Тема2. Тактичні дії у нападі й захисті. Техніка подачі, прийом подачі. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей.	2	
	Тема3. Закріплення техніки нападу (нападаючий прямий удар). Закріплення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості. Рухливі ігри	2	
	Тема4. Ознайомлення з технікою блокування. Групові тактичні дії при блокуванні вдвох, утрьох. Навчальна гра	2	
Разом		8	
4 модуль	Тема1 Удосконалення рухових умінь, навичок засобами волейболу.Командні дії. Вдосконалення технічних прийомів.	2	
	Тема 2 Тактика і стратегія гри. Класифікація. Індивідуальна, групова і командна тактика. Розвиток силових якостей.	2	

	Тема3. Вдосконалення технічних прийомів. Розвиток силових якостей. Контрольна двостороння гра	2	
Разом		6	
Разом за семестр		28	

6. Теми для самостійних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/д ист ф.
1	2	3	4
1 модуль	Історія волейболу. Правила гри	7	13 ...
	Теоретичні основи волейболу.		
2 модуль	Основи техніки гри у волейбол.	9	13
	Техніка виконання ігрових дій.		
	Загальна та спеціальна підготовка волейболіста.		
3 модуль	Закріплення важливих фізичних якостей волейболіста, рухових навичок і умінь засобами волейболу.	7	13
	Профілактика спортивного травматизму.		
4 модуль	Жести судді.	9	13
	Ігрова техніка і тактика.		
Разом		32	52

Шкала оцінювання ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Іспит	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	0 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

7.Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тест в Moodle 1	Тестування за темами 1 ЗМ (10 питань)	За кожну правильну відповідь 0.5бали	5
	Схема ігрового майданчика	Замалювати схему ігрового майданчика, законспектувати назви ліній, їх розміри, назви зон ігрового майданчика; розміри та висоту волейбольної сітки; розміри волейбольного м'яча	Повнота схеми майданчика -4бали Охайність виконаної роботи -3бали Правильність термінологічних назв-3бали	10
Усього за ЗМ 1 контр. заходів	2			
2	Реферат за темою на вибір	1. Волейбол в Україні на сучасному етапі. 2. Відбір дітей до занять волейболом. 3. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «Волейбол» у ЗВО 4. Методика початкового навчання технічним прийомам гри у волейбол. 5. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у нападі. 6. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у захисті. 7. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у волейбол. 8. Сучасні тенденції розвитку волейболу в світі. 9. Контроль змагальної діяльності у волейболі. 10. Засоби та методи тренування у волейболі. 11. Історичні аспекти розвитку волейболу на Вінниччині (або іншому регіоні за вибором). 12. Місце волейболу в загальноосвітніх навчальних закладах.	Вимоги до оформлення реферату: на українській мові, 17-20 сторінок. Має відповідати структурі: зміст, вступ., розділи і підрозділи основної частини, висновки, список використаної літератури Додатки (таблиці, схеми)	5
	Провести загальну частину розминки з волейболу	Студент має скласти та провести комплекс вправ для загальної частини розминки з волейболу	Рациональність-2бали послідовність вправ-2бали чіткість і зрозумілість команд-2бали організаційно-методичні вказівки-2бали рівень володіння аудиторією-2бали	10

Усього за ЗМ 2 контр. заходів	2	15
3	Експрес тестування	10 питань за змістом 3 ЗМ	За кожну правильну відповідь 0.5бали	5
	Провести спеціальну частину розминки з волейболу	Студент має скласти та провести комплекс вправ у русі для спеціальної частини розминки з волейболу	Оцінюється: Раціональність-2б послідовність вправ-2б чіткість і зрозумілість команд-2б організаційно-методичні вказівки-2б рівень володіння аудиторією	10
Усього за ЗМ 3 контр. заходів	2	15
4	Тест в Moodle 2	Тест за темою «Правила змагань та жести судді»	За кожну правильну відповідь 0.5бали	5
	План схема розташування гравців на майданчику	Схематично зобразити розташування гравців по зонам для всіх шести розстановок (коли зв'язуючий гравець виконує передачу з виходом з 1, 6, 5, 4, 3, 2 зон): а) при подачі суперника (початкове розташування; розташування гравців для прийому подачі; траєкторія переміщення гравців після прийому подачі); б) при своїй подачі (початкове розташування; групування гравців до подачі й траєкторії переміщення одразу після подачі)	Повнота схеми -2бали Охайність виконаної роботи -2бали Правильність термінологічних назв-2бали Кість схем прийому та догравання-2бали Схеми переміщення -2бали	10
Усього за ЗМ 4 контр. заходів	2			15
Усього за змістові модулі контр. заходів	8			60

** За об'єктивних причин (локдаун, карантинні обмеження, хвороба, практика, працевлаштування, стажування) навчання відбуватись з застосуванням елементів дистанційного навчання (Moodle, Zoom)*

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік /Екзамен	Опитування	1.Розміри та розмітка майданчика сітка, антени, лінії 2.Ігрок ліберо. 3.Жести судді 4.Спеціальні вправи для розвитку стрибучості.	За повну розгорнуту відповідь на кожне питання з правильною термінологією та точними даними студент отримує -5балів Максимум-5 балів Мінімум-1бал	20
	Передача двома руками зверху в колі	В колі діаметром 3 м виконується передача м'яча зверху над собою (висота – 1,5 м). Виконувати 5 передач	5 передач -5балів 4передачі -4бали 3передачі -3бали 2передачі -2бали 1передача-1бал	20
	Подача	Студенти виконують подачу на задню лінію майданчика з протилежної сторони. Виконувати 5 подач.	5 подач -5балів 4подачі -4бали 3 подачі -3бали 2подачі -2бали 1подача -1бал	
	Передача м'яча двома руками зверху в парах	Студенти знаходяться на відстані 6-7 м один від одного. Виконують по 5 передач на висоту не менше 2 м.	5 передач -5балів 4передачі -4бали 3передачі -3бали 2передачі -2бали 1передача-1бал	
	Прийом м'яча з подачі на точність	Виконувати прийом м'яча з подач із зони 5 в зону 3 (5 прийомів) та із зони 1 в зону 3 (5 прийомів).	5прийомів -5балів 4прийомі -4бали 3прийома-3бали 2прийома 2бали 1прийом -1бал	
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

9. Рекомендована література

Основна:

1. Ванюк Д.В. Спеціально-фізична підготовка волейболістів у ВНЗ: методичні рекомендації для студентів усіх спеціальностей./Ванюк Д.В. Ванюк А.І- Запоріжжя: КПУ,2011.-32 с.
2. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / ред. А.В. Беляева, М.В. Савина/– Москва :СпортАкадемПресс, 2002. – 368с. 3. Дубенчук А.І. Волейбол – Харків: Ранок, 2008. – 112 с.
3. Костюков В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор:курс лекцій / Костюков В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І.. – Вінниця : ВДПУ, 2004. – 117 с.
- 4.Медвідь М.М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів Пкурсу факультету фізичного виховання /М.М. Медвідь, С.М. Попов-Запоріжжя: ЗНУ, 2008.- 50 с.[Електронний ресурс] Режим доступу: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>
5. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ,2001. – 196

Додаткова:

1. Беляева А.В Савина М.В. Волейбол. Учебник для ВУЗов. Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с
2. Ванюк Д.В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 44 с.
3. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
4. Волков Л.В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник Київ : Освіта України, 2008. – 256 с.
5. Демчишин А.А. Волейбол. Гра для всіх. – Київ: Здоров'я, 1996. – 100 с.
6. Демчишин А.П. Підготовка волейболістів / Демчишин А.П., Пилипчук Б.С. – Київ : Здоров'я, 1979. - 104 с
7. Канішевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства . - Київ.: ІЗМН, 1999. - 270.
8. Козак Є. П. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу.
9. Навчально-методичний посібник. / Є. П. Козак, М. В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ТОВ “Друкарня Рута”, 2015. – 184 с.
10. Ковцун В. І. Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол :метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. - Львів : Фернеза, 2002. - 33 с.
11. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Дис. канд. н.з фіз. вих. Луганськ, 2004. – 256 с.
12. Морозовський О.Л. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу: методичні вказівки. –Харьків: ХНАМГ, 2009. –76
13. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
14. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. – 196 с.
15. Платонов В.Н. Теория спорта. - Київ: Вища школа, 1987. - 415с
16. Платонов В.М. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник. – Київ : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
17. Поярков Ю.М. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквіна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків: Точка, 2010. 200 с.
18. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І. Міцкевич. – Київ : НУХТ, 2005. - 49 с.
19. Тестові завдання з дисципліни: “Волейбол з методикою викладання” / А.В. Сватсьєв, С. М. Попов, М.М. Медвідь – Київ : ,2012. – 44 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>

20. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч.посіб. – 2-е вид., випр./ Худолій О.М. Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
22. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. Минск: Высшая школа, 2003. – 175с.

Інформаційні джерела:

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] Режим доступу <http://www.nbuv.gov.ua>
4. Федерація волейболу України. [Електронний ресурс] Режим доступу <https://www.fvu.in.ua/>
6. Офіційні правила волейболу. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla_2017-2020.pdf
7. Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
8. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України [Електронний ресурс] Режим доступу: http://sportmon.org/wp-content/uploads/2020/05/rekomendacziyi_studenty.pdf
9. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.fivb.com>.
10. Система електронного забезпечення навчання ЗНУ [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://moodle.znu.edu.ua/>
11. Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Головна_сторінка
12. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://tmfvsjournal.uni-sport.edu.ua/>