

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
Собко Сергій Григорович

05 серпня 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання (волейбол - дівчата, юнаки)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
(шифр, назва галузі)

Спеціальність: усі спеціальності
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма
(назва)

Форма навчання
денна
(денна, заочна,)

2022 – 2023 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни

Фізичне виховання
(назва навчальної дисципліни)

розроблена на основі освітньо-професійної програми _____

(назва ОПП)

навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня

_____ за спеціальністю **усі спеціальності**

(шифр і назва спеціальності)

Розробники:

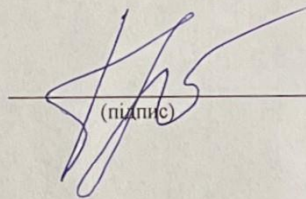
Мішин Сергій Вікторович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
Бур'яноватий Олександр Миколайович кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, старший викладач
кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені
Володимира Винниченка

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного
виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Протокол від «05» серпня 2022 року № 1

Завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи



(підпис)

Собко С.Г.

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх
спеціальностей за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. – ЦДУ імені В.
Винниченка, 2022. – 14 с.

Мішин С.В., 2022 рік
Бур'яноватий О.М.
©ЦДУ імені В. Винниченка,
2022 рік

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" секції "Волейбол" є нормативним документом, що розроблено кафедрою фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи, на основі навчальної програми "Фізичне виховання" для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації.

Секція "Волейбол" у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як спортивна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції "Волейбол" є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Предметом вивчення спортивної секції "Волейбол" є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, що забезпечують біологічний потенціал студентів основними життєвими потребами гармонійного розвитку.

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта (шифр і назва)	Нормативна	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання _____ (назва)	Спеціальність: Усі спеціальності (шифр і назва)	Рік підготовки	
		1-й	-й
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		1-2-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітня програма: _____ _____ (шифр і назва)	Лекції	
		год.	год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	год.
	Рівень вищої освіти:	Лабораторні	

	перший (бакалаврський) рівень	год.	год.
		Самостійна робота	
		60 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю:	
		залік	Екзамен/ залік

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – досягнення вищого рівня розвитку рухових якостей за рахунок оволодіння елементами інтелектуальної гри у волейбол.

Вивчення курсу передбачає вирішення наступних **завдань**:

- підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів;
- досягнення рівня технічної та тактичної підготовленості у виконанні ігрової функції у команді;
- досягнення стабільності гри (надійності ігрових навичок) у складних змагальних умовах;
- придбання навичок проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- всебічний фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та покращення психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

загальні	фахові
<ul style="list-style-type: none"> ● Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ● Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ● Здатність працювати в команді. ● Навички міжособистісної взаємодії. ● Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості. ● Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки. ● Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

	<ul style="list-style-type: none"> • Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. • Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.
--	---

1.3. Очікувані програмні результати навчання:

знання

- історію розвитку волейболу в Україні, в світі;
- техніку безпеки в спортивному залі під час занять волейболом;
- організацію та проведення змагань, методика суддівства;
- основні технічні прийоми і тактичні дії гри.

уміння

- виконувати основні стійки та переміщення волейболіста;
- виконувати передачу м'яча двома руками зверху-знизу;
- виконувати прийом м'яча зверху-знизу однією, двома руками;
- виконувати нападаючий удар;
- виконувати блокування м'яча;
- виконувати подачу м'яча.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Теоретичні та практичні аспекти гри у волейбол

Тема 1. Історія виникнення і розвиток волейболу

- 1.1. Короткий огляд історії виникнення волейболу.
- 1.2. Гігієна тренувального процесу: профілактика травматизму.

Тема 2. Методика навчання стійок, пересувань та перекочувань

- 2.1. Ознайомлення зі стійками та переміщеннями по майданчику.
- 2.2. Вдосконалення переміщень по майданчику.

Тема 3. Основи техніки прийому м'яча

- 3.1. Прийом м'яча двома руками знизу.
- 3.2. Прийом м'яча двома руками зверху.
- 3.3. Прийом м'яча однією рукою знизу.

Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань

- 4.1. Правила гри у волейбол.
- 4.2. Права та обов'язки суддів та учасників.
- 4.3. Методика організації і проведення змагань.
- 4.4. Виконання контрольних нормативів.

Основи техніки навчання гри у волейбол

Тема 5. Основи техніки навчання передач

- 5.1. Передача м'яча двома руками зверху над собою.
- 5.2. Передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
- 5.3. Передачі м'яча двома руками знизу над собою.
- 5.4. Передачі м'яча двома руками назад за голову.

Тема 6. Основи техніки нападаючого удару

- 6.1. Вивчення ритму розбігу і стрибка з відштовхуванням двома ногами.
- 6.2. Виконання нападаючого удару з власного підкидання.
- 6.3. Виконання нападаючого удару з підкидання партнерів.
- 6.4. Виконання нападаючого удару після передачі партнера.

Тема 7. Основи техніки блокування

- 7.1. Одиночне блокування.
- 7.2. Групове блокування.

Тема 8. Основи техніки подачі

- 8.1. Нижня подача.
- 8.2. Верхня подача.
- 8.3. Бокова подача.
- 8.4. Виконання контрольних нормативів.

Розділ 2. Основи тактики гри.

Тема 9. Групові та командні дії у захисті

- 9.1. Взаємодія гравця зони 1 з гравцем зони 6, гравця зони 5 з гравцем зони 6.
- 9.2. Розташування гравців при прийомі подачі, коли другу передачу виконує зв'язуючий першої лінії.
- 9.3. Зонне блокування.

9.4. Контрольні ігри.

Тема 10. Групові та командні дії у нападі

10.1. Взаємодія гравця зони 4 з гравцем зони 3, гравця зони 2 з гравцем зони 3.

10.2. Взаємодія гравця зони 3 з гравцем зони 2, гравця зони 3 з гравцем зони 4.

10.3. Взаємодія гравця зони 3 з гравцями зон 4 і 2 при другій передачі.

10.4. Контрольні ігри.

Тема 11. Індивідуальні дії у нападі

11.1. Прямий нападаючий удар з зон 2, 3, 4.

11.2. Друга передача нападаючому, до якого зв'язуючи розташований спиною.

11.3. Подача на гравця, слабо вододіючого прийомом.

11.4. Контрольні ігри.

Тема 12. Індивідуальні дії у захисті

12.1. Вибір, вихід на прийом подачі двома руками знизу.

12.2. Прийом подачі і направлення м'яча у зону 2; друга передача у зони 3 і 4.

12.3. Вибір і підбір виходу на блокування.

12.4. Виконання контрольних нормативів.

Удосконалення технічних прийомів гри у волейбол

Тема 13. Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху

13.1. Друга передача для нападника, зв'язуючий розташований при виконанні дії обличчям.

13.2. Передача м'яча стоячи спиною у напрямку передачі від сітки.

13.3. Передача м'яча у стрибку.

13.4. Контрольні ігри.

Тема 14. Удосконалення нападаючого удару

14.1. Прямий нападаючий удар з зон 2, 3, 4.

14.2. Імітація другої передачі і обманний удар.

14.3. Нападаючий удар – простріл.

14.4. Контрольні ігри.

Тема 15. Удосконалення техніки блокування

15.1. Одиночне блокування.

15.2. Групове блокування.

15.3. Контрольні ігри.

Тема 16. Удосконалення техніки подачі

16.1. Верхня пряма подача у стрибку.

16.2. Плануюча подача.

16.3. Коротка подача.

16.4. Виконання контрольних нормативів.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	СРС		л	п	лаб.	інд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Теоретичні та практичні аспекти гри у волейбол												
Тема 1. Історія виникнення і розвиток волейболу.	4		2			2						
Тема 2. Методика навчання стійок, пересувань та перекочувань.	8		4			4						
Тема 3. Основи техніки прийому м'яча.	8		4			4						
Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань	8		4			4						
Тема 5. Основи техніки навчання передач.	8		4			4						
Тема 6. Основи техніки нападаючого удару.	8		4			4						
Тема 7. Основи техніки блокування.	8		4			4						

Тема 8. Основи техніки подачі.	8		4		4						
Разом за Розділом 1	60		30		30						
Розділ 2. Основи тактики гри.											
Тема 1. Групові та командні дії у захисті.	4		2		2						
Тема 2. Групові та командні дії у нападі.	8		4		4						
Тема 3. Індивідуальні дії у нападі.	8		4		4						
Тема 4. Індивідуальні дії у захисті.	8		4		4						
Тема 5. Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху.	8		4		4						
Тема 6. Удосконалення нападаючого удару	8		4		4						
Тема 7. Удосконалення техніки блокування.	8		4		4						
Тема 8. Удосконалення техніки подачі.	8		4		4						
Разом за Розділом 2	60		30		30						
Усього годин	120		60		60						
ІНДЗ											
ІНДЗ			-	-	-			-	-	-	
Усього годин											

4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
4.1. Теми семінарських (практичних) занять
4.1.1 денна форма навчання

№ з/п	НАЗВА ТЕМИ	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
-------	------------	-----------------

1	Тема 1. Історія виникнення і розвиток волейболу	2
2	Тема 2. Методика навчання стійок, пересувань та перекочувань	4
3	Тема 3. Основи техніки прийому м'яча	4
4	Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань	4
5	Тема 5. Основи техніки навчання передач	4
6	Тема 6. Основи техніки нападаючого удару	4
7	Тема 7. Основи техніки блокування	4
8	Тема 8. Основи техніки подачі	4
9	Тема 9. Групові та командні дії у захисті	2
10	Тема 10. Групові та командні дії у нападі	4
11	Тема 11. Індивідуальні дії у нападі	4
12	Тема 12. Індивідуальні дії у захисті	4
13	Тема 13. Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху.	4
14	Тема 14. Удосконалення нападаючого удару.	4
15	Тема 15. Удосконалення техніки блокування.	4
16	Тема 16. Удосконалення техніки подачі.	4
Разом		60

4.2. Завдання для самостійної роботи

4.2.1 денна форма навчання

№ З/П	НАЗВА ТЕМИ	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
1	Тема 1. Історія виникнення і розвиток волейболу	2
2	Тема 2. Методика навчання стійок, пересувань та перекочувань	4
3	Тема 3. Основи техніки прийому м'яча	4
4	Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань	4
5	Тема 5. Основи техніки навчання передач	4
6	Тема 6. Основи техніки нападаючого удару	4
7	Тема 7. Основи техніки блокування	4
8	Тема 8. Основи техніки подачі	4
9	Тема 9. Групові та командні дії у захисті	2
10	Тема 10. Групові та командні дії у нападі	4

11	Тема 11. Індивідуальні дії у нападі	4
12	Тема 12. Індивідуальні дії у захисті	4
13	Тема 13. Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху.	4
14	Тема 14. Удосконалення нападаючого удару.	4
15	Тема 15. Удосконалення техніки блокування.	4
16	Тема 16. Удосконалення техніки подачі.	4
Разом		60

4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Не передбачено

4.6. Методи навчання

Словесні. Наочні. Практичні: метод цілісного розучування вправ, метод підвідних вправ, метод розчленованого розучування вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, метод програмування.

Методи контролю

Етапний, модульний і підсумковий контроль (складання нормативів, навчальні ігри, участь у змаганнях, залік).

4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти. Порядок та критерії виставлення балів Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота													Сума
Розділ 1					Розділ 2								
T1	T2	T3	T4	T5-T8	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
4	4	4	4	14	4	4	4	4	4	4	4	2	
Н 15					Н 15								
Змагання 5													
Самостійна робота 5													
50					50								100

Підсумковий контроль					Сума
Види контролю					
№		Бал	Макс. К – сть занять	Макс. бал	Кількість балів
1	Відвідування	2	30	60	60

	занять				
2	Складання нормативів з фізичної підготовленості	3	10	30	30
3	Участь у змаганнях різного рівня	5	1	5	5
4	Самостійна робота	5	1	5	5
	Максимальна сума балів			100	100

Самостійна робота студентів включає виконання індивідуальних завдань (написання рефератів та їх захист), які пропонуються викладачем.

«5»	студент вільно висловлює власні думки і відчуття, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту пропозицію щодо них, без допомоги знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості чітко за призначенням, робота виконана правильно і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.
«4»	студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.
«3»	студент володіє матеріалом на початковому рівні фрагментарно, робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань.
«2»	виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

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

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

5.1. Рекомендована література

Основна

1. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. – 424 с.
2. Затворницький Ю.Г. Туровський В.В. Крюков Ю.Г. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 1993. – 172с.
3. Мартишевський К.К. Волейбол та методика його викладання. Навчально-методичний комплекс для студентів факультету фізичного виховання. – Кіровоград: Центрально-українське видавництво, 2002. – 108 с.
4. Мартишевський К.К. Волейбол у школі. – Кіровоград: Центрально-українське видавництво. – Видання 2, виправлене, доповнене. – 2004. – 140с.
5. Піменов М.П. Волейбол: спеціальні вправи. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 2000. – 195 с.
6. Круцевич Т.Ю, Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
9. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: (підручник) / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015.- 396 с.

Допоміжна

1. Волейбол – гра для всіх. / Демчишин А.А. – К.: Здоров'я, 1986. – 104 с.

2. Мартишевський К.К Технічні засоби у волейболі. / Учбово-методичний посібник. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 172 с.
3. Підготовка волейболістів. Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. К.: Здоров'я, 1979. – 104 с.
4. Пляжний волейбол: Навчальний посібник для дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності // Під ред.. Лиснянського В.К., Похоленчук Ю.Т., Томашевського В.А. та інш. – К., 2002. – 140 с.

5.2. Методичне забезпечення

1. Савченко М.І. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім.. Володимира Винниченка. – 2008. – 288 с.
2. Арапов Олег Віталійович, Ковальова Юлія Анатоліївна, Мішин Сергій Вікторович, Фабрика Яна Михайлівна. Методика навчання елементам волейболу студентів першого курсу неспеціальних факультетів. Методичні рекомендації, щодо викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" (секція "волейбол") / О.В. Арапов, Ю.А. Ковальова, С.В. Мішин, Я.М. Фабрика. – Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. – Кропивницький:, 2020. – 91с.

5.3. Інформаційні ресурси

1. volleyball.ua
2. volleyball.sport.ua
3. myscore.com.ua/volleyball/
4. www.fvu.in.ua

6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральноукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022).