

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

I. М. Петренко
(підпис)

«28» червня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

«Спортивне вдосконалення гри волейбол»

для студентів IV курсу спеціальностей:
дисципліна загальноуніверситетського вибору

ступінь вищої освіти: бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання. Протокол № 10 від « 28 » червня 2024 року

Укладачі:

Васецький І.А. - старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

Симоненко Н.О. – старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

ЗМІСТ

Розділ 1.	Опис навчальної дисципліни	4
Розділ 2.	Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни	5
Розділ 3.	Програма навчальної дисципліни	6
Розділ 4.	Тематичний план навчальної дисципліни	10
Розділ 5.	Система поточного та підсумкового контролю знань студентів	17
Розділ 6.	Інформаційні джерела	17
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	18

Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни

Місце у структурно-логічній схемі підготовки	<i>Пререквізити: Загальні поняття: «фізична культура», «здоровий спосіб життя», «гігієна людини», «спорт». Постреквізити: «Фізичне виховання», «Спортивні ігри», «Волейбол»</i>	
Мова викладання	українська	
Статус дисципліни		
Курс/семестр вивчення	4 курс; 1 семестр	
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів	кредитів-5; модулів-3	
Денна форма навчання:		
Кількість годин: – загальна кількість: 1 семестр <u>150</u> , 2 семестр <u>–</u> .		
- лекції: ----		
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 60 години		
- самостійна робота: 90 годин		
- вид підсумкового контролю (ПМК): 1 семестр <u>залік</u> , 2 семестр <u>–</u>		

Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Мета навчальної дисципліни – сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами волейболу.

Удосконалення студентами основ техніки і тактики гри, оволодіння ними життєво необхідними руховими діями та навичками. Залучення студентів до систематичних занять в позанавчальний час.

Студенти вдосконалюють техніку стійок та переміщень гравців, техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу, техніку виконання нижньої подачі, техніку виконання прийому м'яча, техніку виконання верхньої прямої подачі, техніку виконання нападаючого удару та закріплюють знання під час спрощення учбових ігор.

Широке застосування спортивних ігор в системі фізичного виховання пояснюється наступними чинниками:

- доступність гри для любого віку;
- можливість його широко використання для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, виховання моральних і волевих якостей і в той же час використання його як корисного і емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля молоді.

Особливості, які сприяють вихованню у студентів:

- почуття колективізму;
- рішучості, цілеспрямованості, наполегливості;
- уваги і швидкість мислення;
- здатність керувати своїми емоціями;
- удосконалення основних фізичних якостей.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних завдань:

Оздоровчі:

- сприяти зміцненню здоров'я молоді людини;
- розвиток рухових здібностей студентів;
- зміцнення серцево-судинної і дихальної системи;
- формування надійної бази фізичного вдосконалення і підготовки для любых форм рухової діяльності в різних галузях праці.

Навчальні:

- навчання життєво важливим руховим вмінням та навичкам;
- розвиток необхідних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість);
- навчити правильному виконанню вправ.

Виховні:

- свідоме виконання рухових дій;
- формування любові до спорту та здорового способу життя;

- виховання почуття відповідальності за себе та своїх партнерів;
- залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху;
- звільнення від шкідливих звичок;
- виховання у молоді волі, сміливості, активності.

Таблиця 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
Працювати в групі, як учасник, формуючи власний внесок у завдань групи.	Вміння працювати самостійно, проявляти дисциплінованість, добросовісність, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом.

Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Фізична культура – невід’ємна, важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистості фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Свої функції, що розвиває і формує особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов’язкових дисциплін вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах, суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів – професіоналів.

Програма навчальної дисципліни «Спортивне вдосконалення гри волейбол» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є система теоретичних та практичних знань з удосконалення технічних прийомів і тактичної взаємодії гравців на майданчику та удосконалення командних взаємодій під час двосторонніх ігор.

Головна **мета** дисципліни – сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами волейболу.

Удосконалення студентами основ техніки і тактики гри, оволодіння ними життєвонеобхідними руховими діями та навичками. Залучення студентів до систематичних занять в позанавчальний час.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних **завдань**:

1. *Оздоровчі.*

- сприяти зміцненню здоров'я молоді людини;
- розвиток рухових здібностей студентів;
- зміцнення серцево-судинної і дихальної системи;
- формування надійної бази фізичного вдосконалення і підготовки длялюбих форм рухової діяльності в різних галузях праці.

2. *Навчальні.*

- навчання життєво важливим руховим вмінням та навичкам;
- розвиток необхідних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість);
- удосконалити правильне виконання вправ.

3. *Виховні.*

- свідоме виконання рухових дій;
- формування потреби до фізичної культури і спорту та здорового способу життя;
- виховання почуття відповідальності за себе та своїх партнерів;
- залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху ;
- звільнення від шкідливих звичок;
- виховання у молоді волі, сміливості, активності.

– **вміти:**

– володіти технікою стійок та переміщень гравців, технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу, технікою виконання нижньої прямої подачі, технікою виконання прийому м'яча, технікою виконання верхньої прямої подачі, технікою виконання нападаючого удару та тактичними взаємодіями під час двосторонньої гри.

Програмний зміст навчальної дисципліни

Таблиця 3. Програмний зміст навчальної дисципліни

Назва розділу, модуля, теми	Кількість годин за видами занять						
	Разом	аудиторні				поза аудиторні заняття	
		лекції	семінарські	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
I модуль							
Тема 1. Історія розвитку волейболу. Правила гри в волейбол.	12	-	-	2	-	-	10
Тема 2. Основні стійки гравців. Удосконалення техніки переміщень по майданчику.	16	-	-	6	-	-	10
Тема 3. Удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.	18	-	-	8	-	-	10
II модуль							
Тема 4. Удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками знизу у волейболі.	18	-	-	8	-	-	10
Тема 5. Удосконалення техніки виконання прийому м'яча двома руками зверху.	18	-	-	8	-	-	10
Тема 6. Удосконалення техніки виконання прийому м'яча двома руками знизу.	16	-	-	6	-	-	10
Тема 7. Удосконалення техніки виконання нижньої прямої подачі.	18	-	-	8	-	-	10
III модуль							
Тема 8. Удосконалення техніки виконання нападаючого	16	-	-	6	-	-	10

удару в волейболі.							
Тема 9. Удосконалення техніки блокування в волейболі.	16	-	-	6	-	-	10
Поточний контроль	2	-	-	2	-	-	-
Всього:	150			60			90

Розділ 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

Таблиця 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни

Назва теми та питання теми	Кількість годин	Назва теми та питання семінарського, практичного або лабораторного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
Модуль I.					
Тема 1. Історія розвитку волейболу. Правила гри в волейбол.	2 год	1. Історія розвитку і виникнення волейболу 2. Техніка безпеки на заняттях та попередження травматизму.	2 год	Ознайомлення з правилами гри волейбол. ЗФП	10 год
Тема 2. Основні стійки гравців. Удосконалення техніки переміщень по майданчику.	6 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Стійки та переміщення гравців на майданчику. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки стійок у різних положеннях та переміщень. Виконання вправ для розвитку спритності.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Стійки та переміщення гравців на майданчику. Спеціальна фізична підготовка.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки	10 год

		Розвиток швидкісно-силових якостей		стійок у різних положеннях та переміщень. Виконання вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.	
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Стійки та переміщення гравців на майданчику. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки стійок у різних положеннях та переміщень. Виконання вправ для розвитку гнучкості.	10 год
Тема 3. Удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.	8 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками зверху.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками зверху.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки	10 год

		підготовка. Розвиток сили.		передачі м'яча двома руками зверху.	
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками зверху.	10 год
Модуль II.					
Тема 4. Удосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками знизу у волейболі.	8 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками знизу	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками знизу	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома руками знизу	10 год
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки передачі м'яча двома	10 год

				руками знизу	
Тема 5. Удосконалення техніки виконання прийому м'яча двома руками зверху.	8 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками зверху.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками зверху.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками зверху.	10 год
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками зверху.	10 год
Тема 6. Удосконалення	6 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для	10 год

техніки виконання прийому м'яча двома руками знизу.		двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.		покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками знизу.	
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками знизу.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання прийому м'яча двома руками знизу.	10 год
Тема 7. Удосконалення техніки виконання нижньої прямої подачі.	8 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нижньої прямої подачі.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нижньої прямої подачі.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна	2 год	Виконання спеціальних	10 год

		підготовка. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.		вправ. Вправи для покращення техніки виконання нижньої прямої подачі.	
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нижньої прямої подачі.	10 год
Модуль III.					
Тема 8. Удосконалення техніки виконання нападаючого удару в волейболі.	6 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нападаючого удару. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нападаючого удару в волейболі.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нападаючого удару. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нападаючого удару в волейболі.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нападаючого удару. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки виконання нападаючого удару в	10 год

				волейболі.	
Тема 9. Удосконалення техніки блокування в волейболі.	6 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання блокування м'яча. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки блокування в волейболі.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання блокування м'яча. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки блокування в волейболі.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання блокування м'яча. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання спеціальних вправ. Вправи для покращення техніки блокування в волейболі.	10 год
Поточний контроль	2 год	Двостороння учбова гра з завданням.	2 год		

Розділ 5. Система оцінювання результатів навчання

Таблиця 5. Розподіл балів за результатами вивчення навчальної дисципліни

Види робіт	Максимальна кількість балів
За умови підсумкового контролю - залік	
Модуль I-III відвідування занять (60 балів);	60
поточний контроль (15 балів),	15
завдання самостійної роботи (25 балів);	25
Разом	100

Таблиця 6. Шкала оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	Відмінно
82–89	B	Дуже добре
74–81	C	Добре
64–73	D	Задовільно
60–63	E	Задовільно достатньо
35–59	FX	Незадовільно з можливістю проведення повторного підсумкового контролю
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю

Розділ 6. Інформаційні джерела: Основні:

1. Вознюк Тетяна Володимирівна. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
2. Гринченко І. Б. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів / С. В. Коваленко., Ю. В. Воронов. – К., 2019. – С. 13–23.
3. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
5. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 22 с.
6. Семенів Б.С., Костюк М.З. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Львів, 2022. 52 с.
7. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. – 297 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
9. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
10. Шутка Г. І., Голубева О.Т., Якимишин І.Д., Стахів М. М. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол, волейбол, гандбол, настільний теніс): навчальний посібник. Львів, 2021. 112 с.
11. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

Додаткові

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Васецький І.А., Симоненко Н.О.: Спортивне вдосконалення гри волейбол: дистанційний курс [Електроний ресурс] // І.А. Васецький, Н.О. Симоненко: ПУЕТ. – Режим доступу: <https://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=3360#section-0>