

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

«Волейбол»

для студентів III 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	9
Розділ 5.	Система поточного та підсумкового контролю знань студентів	13
Розділ 6.	Інформаційні джерела	13
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	14

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».</i> <i>Постреквізити: «Фізичне виховання», «Спортивні ігри»</i>	
Мова викладання	українська	
Статус дисципліни		
Курс/семестр вивчення	3 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 за вибором «Волейбол» – сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами волейболу. Навчання студентів основам техніки гри, оволодіння життєво необхідними руховими діями та навичками.

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.

Навчання студентів основам техніки і тактики гри, оволодіння життєво необхідними руховими діями та навичками. Залучення студентів до систематичних занять в позанавчальний час.

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.

Мета навчальної дисципліни за вибором «Волейбол» – сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами волейболу. Навчання студентів основам техніки гри, оволодіння життєво необхідними руховими діями та навичками.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є система теоретичних та практичних знань з оволодіння прийомами техніки і тактики гри, набуття навичок участі у грі, структури раціональних рухів в технічних прийомах, взаємодії партнерів в групових діях.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних завдань:

Оздоровчі: сприяти зміцненню здоров'я молодої 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.

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; здатність працювати в команді, залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху; звільнення від шкідливих звичок; виховання у молоді волі, сміливості, активності.

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. Техніка переміщень по майданчику.	16	-	-	6	-	-	10
Тема 3. Техніка виконання передачі м'яча двома руками	18	-	-	8	-	-	10

зверху у волейболі.							
II модуль							
Тема 4. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу у волейболі.	18	-	-	8	-	-	10
Тема 5. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху.	18	-	-	8	-	-	10
Тема 6. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу.	16	-	-	6	-	-	10
Тема 7. Техніка виконання нижньої прямої подачі.	18	-	-	8	-	-	10
III модуль							
Тема 8. Техніка виконання нападаючого удару в волейболі.	16	-	-	6	-	-	10
Тема 9. Техніка 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. Техніка 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 вправ загальної фізичної підготовки. Виконання вправ для розвитку спритності.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Стійки та переміщення гравців на майданчику. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки. Виконання вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.	10 год

		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Стійки та переміщення гравців на майданчику. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки. Виконання вправ для розвитку гнучкості.	10 год
Тема 3. Техніка 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 вправ загальної фізичної підготовки.	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 вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Модуль II.					
Тема 4. Техніка виконання передачі м'яча двома руками	8 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год

знизу у волейболі.		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Тема 5. Техніка 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 вправ загальної фізичної підготовки.	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 вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна	2 год	Виконання вправ	10 год

		підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками зверху. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.		загальної фізичної підготовки.	
Тема 6. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу.	6 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Тема 7. Техніка 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 вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нижньої прямої	2 год	Виконання вправ загальної фізичної	10 год

		подачі. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.		підготовки.	
		4. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Модуль III.					
Тема 8. Техніка 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 вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
Тема 9. Техніка блокування в волейболі.	6 год	1. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання блокування м'яча. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток спритності.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	10 год
		2. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання блокування	2 год	Виконання вправ загальної фізичної	10 год

		м'яча. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток швидкісних якостей.		підготовки.	
		3. Загальна фізична підготовка. Технічна підготовка. Техніка виконання блокування м'яча. Спеціальна фізична підготовка. Розвиток сили.	2 год	Виконання вправ загальної фізичної підготовки.	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., Якимішин 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.: Волейбол: дистанційний курс [Електронний ресурс] // І.А. Васецький Н.О., Симоненко: ПУЕТ. – Режим доступу: <https://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=1818#section-1>