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» єоволодіння 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. Дотримування 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. Жестикуляція. 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 |
| 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 | | 3 | 0 | **5** |
| 5 | 4 | 3 | 2 |  |
| 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: |  | | | | **40** |
| 5 | | 3 | 0 |  |
|  | 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 шкалоюECTS | 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. Булыкина. – 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 загрузок /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. : Терра 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. Пляжний 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](http://www.nbuv.gov.ua)

Погоджено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

відділ з навчальної роботи

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_