

Міністерство освіти і науки України

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б.Жильцов  
“ 04 ” “ 09 ” 2017 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Фізичне виховання**

СЕКЦІЇ

«ВОЛЕЙБОЛ»

для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 12.62/14  
Жильцов  
(підпис) (прізвище, ініціал)  
«    » 20 17 р.

2017–2018 рік

Робоча навчальна програма секції «Волейбол» для студентів всіх спеціальностей 2017 рік - 16 с.

Розробники:

*Корж Євген Миколайович*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка,

*Євдокимова Лілія Григорівна*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка,

Розробники

*Іванько Валентина Володимирівна*, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол №1 від "1" вересня 2017 року

Завідувач кафедри спортивної підготовки

 \_\_\_\_\_ (В.В. Білецька)

Години відповідають робочому навчальному плану

Структура програми типова

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 \_\_\_\_\_ (О.С. Комоцька)

**ЗМІСТ**

Пояснювальна записка	4
Структура програми роботи секції «Волейбол»	
I. Опис роботи секції «Волейбол»	6
II. Тематичний план роботи секції «Волейбол»	7
III. Навчально-методична карта	9
IV. Програма роботи секції «Волейбол»	11
V. Завдання для самостійної роботи	13
VI. Умови визначення навчального рейтингу для студентів	14
VII. Рекомендована література	16

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Волейбол» визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання взагалі та волейбол зокрема у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є кращим із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції «Волейбол» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст занять в секції як процесу оволодіння знаннями теорії та методики волейболу; формування фізичної, технічної, тактичної підготовленості студентів для участі у місцевих, регіональних, всеукраїнських та міжнародних змаганнях; виховання, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання тренувальних засобів на заняттях зі студентами однієї статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

**Мета роботи** - послідовне набуття навичок для гри в волейбол, участь у змаганнях, здобуття перемог.

### **Завдання :**

- формування у студентів системи знань з волейболу;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок з волейболу, розвиток й удосконалення технічних, фізичних, психофізичних можливостей, якостей і властивостей волейболіста;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно – прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання навичок гри в волейбол для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента .

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секція «волейбол»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 4</p> <p>Змістові модулі: 2 модулів</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень <i>перший «бакалаврський»</i></p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3, 4</p> <p>Практичні заняття: 56 годин</p> <p>Самостійна робота: 56 годин</p> <p>Модульний контроль: 8 години</p> <p>Вид контролю: <u>залік</u></p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

### СЕКЦІЇ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Назви теоретичних та практичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Семестровий контроль
<b>I семестр</b> <b>Змістовий модуль 1</b>						
1.	<b>Тема 1.</b> Волейбол: Історія волейболу Правила гри Техніка безпеки на заняттях Основні стійки волейболіста Переміщення волейболіста <b>Тема 2.</b> Основні технічні дії: Верхня передача Нижня передача Подача (різновиди подач) Прийом м'яча з подачі Атака Блокування Захист Вправи з ОФП та СФП		2		14	
			12	2		
<b>Змістовий модуль 2</b>						
2.	<b>Тема 3.</b> Взаємодії гравців Розподіл майданчика (зони, лінії) Функції гравців на кожній лінії Функції гравців у кожній зоні Взаємодії гравців передньої лінії Взаємодії гравців задньої лінії Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії. Вправи з ОФП та СФП Участь у змаганнях		14	2	14	
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>-</b>

**II семестр  
Змістовий модуль 3**

3.	<b>Тема 4.</b> Удосконалення технічних навичок: Верхня передача Нижня передача Подача Прийом м'яча з подачі Атака Блокування Захист Взаємодії Вправи з ОФП та СФП		12	2	14	
----	--	--	----	---	----	--

**Змістовий модуль 4**

4.	<b>Тема 5.</b> Удосконалення технічних навичок: Верхня передача Нижня передача Подача Прийом м'яча з подачі Атака Блокування Захист Взаємодії Вправи з ОФП та СФП Участь у змаганнях		16	2	14	
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>залік</b>



### III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 56 год., модульний контроль - 8 год., самостійна робота -56 год., підсумковий контроль – залік. II курс

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Волейбол Основні технічні дії	Взаємодії гравців	Удосконалення технічних навичок	Удосконалення технічних навичок
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія волейболу</li> <li>2. Правила гри</li> <li>3. Техніка безпеки на заняттях</li> <li>4. Основні стійки волейболіста</li> <li>5. Переміщення волейболіста</li> <li>6. Верхня передача</li> <li>7. Нижня передача</li> <li>8. Подача (різновиди подач)</li> <li>9. Прийом м'яча з подачі</li> <li>10. Атака</li> <li>11. Блокування</li> <li>12. Захист</li> <li>13. Вправи з ОФП та СФП</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаємодії гравців</li> <li>2. Розподіл майданчика (зони, лінії)</li> <li>3. Функції гравців на кожній лінії</li> <li>4. Функції гравців у кожній зоні</li> <li>5. Взаємодії гравців передньої лінії</li> <li>6. Взаємодії гравців задньої лінії</li> <li>7. Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії.</li> <li>8. Вправи з ОФП та СФП</li> <li>9. Участь у змаганнях</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхня передача</li> <li>2. Нижня передача</li> <li>3. Подача</li> <li>4. Прийом м'яча з подачі</li> <li>5. Атака</li> <li>6. Блокування</li> <li>7. Захист</li> <li>8. Взаємодії</li> <li>9. Вправи з ОФП та СФП</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхня передача</li> <li>2. Нижня передача</li> <li>3. Подача</li> <li>4. Прийом м'яча з подачі</li> <li>5. Атака</li> <li>6. Блокування</li> <li>7. Захист</li> <li>8. Взаємодії</li> <li>9. Вправи з ОФП та СФП</li> <li>10. Участь у змаганнях</li> </ol>

Відвідування практичних занять, бали	14	14
Робота на практичному занятті, бали	140	140
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	50	50
Підсумковий контроль	залік	залік

## IV. ПРОГРАМА

### ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

#### I. Теоретичний розділ

Мета і завдання волейболу в навчальному процесі з фізичного виховання. Вплив занять волейболом на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях з волейболу. Правила техніки безпеки під час занять волейболом. Руховий режим. Контрольні нормативи з волейболу.

#### Волейбол:

Історія розвитку волейболу в Україні та світі. Розмітка ігрового майданчику. Фізична та технічна підготовка волейболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста. Оволодіння технікою виконання стійок та пересувань, прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу; техніка виконання різних видів подач. Техніка виконання атаки, блокування, гри у захисті. Ознайомлення з правилами змагань.

#### Навчальні нормативи та вимоги.

Передача м'яча у парах, у трійках, подача м'яча, атакуючий удар:

№	Нормативи	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у парах зверху, на місті	18-20	21-23	24-26	27-29	30
2	Подача м'яча (з10спроб)	2-3	4-5	6-7	8-9	10
3	Передача м'яча в парах знизу, на місті	18-20	21-23	24-26	27-29	30
4	Передача м'яча зверху за голову	2-3	4-5	6-7	8-9	10

№	Нормативи	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча зверху та знизу у комплексній вправі (через сітку)	36-41	42-47	48-53	54-59	60
2	Подача м'яча на влучність у завдану зону (з10спроб)	2-3	4-5	6-7	8-9	10
3	Прийом м'яча з подачі (з20спроб)	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20
4	Атакуючий удар через сітку з другої передачі (з10спроб)	2-3	4-5	6-7	8-9	10

## V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Змістовний модуль I

**Тема 1.** Техніка безпеки та самоконтроль під час оздоровчих занять волейболом – 14 год.

### Змістовний модуль II

**Тема 2.** Гігієна, харчування, профілактика простудних захворювань – 14 год.

### Змістовний модуль III

**Тема 3.** Здоровий спосіб життя – 14 год.

### Змістовний модуль IV

**Тема 4.** Техніко-тактичні взаємодії гравців в команді – 14 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл.

### *Карта самостійної роботи студентів*

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I		
Техніка безпеки та самоконтроль під час оздоровчих занять фізичними вправами	поточний, практичне заняття	2,5
Змістовий модуль II		
Гігієна, харчування, профілактика простудних захворювань	поточний, практичне заняття	2,5
Змістовний модуль III		
Здоровий спосіб життя	поточний, практичне заняття	2,5
Змістовний модуль IV		
Техніко-тактичні взаємодії гравців в команді	поточний, практичне заняття	2,5
<b>Разом: 56 годин</b>	<b>Разом: 10 балів</b>	

## VI. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Волейбол» здійснюється за рейтинговою системою.

### III / IV семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування практичних занять	1	14	14
2.	Виконання тестового контролю	2	25	50
3.	Робота на практичному занятті	10	14	140
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
<b>Максимальна кількість балів 209</b>				

**Розрахунок:  $209:100=2,09$**

Залік з волейболу виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Порядок переведення рейтингових показників

<b>Оцінка за стобальною системою</b>	<b>Оцінка рейтингова</b>	<b>Значення оцінки</b>
<b>90-100</b>	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75-81</b>	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69-74</b>	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60-68</b>	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;

- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

## VII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Краснобаєва Т. М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – Вінниця : Едельвейс і К, 2016. – 49 с.
2. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.
3. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодёжи : монография / С. М. Футорный ; Нац. ун-т физического воспитания и спорта К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук К. : Олімпійська література, 2013. – 175 с.
5. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
6. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
7. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
8. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.