

Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра спортивної підготовки



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

20 16 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 № 3065
(підпис) [підпис]
« » 20 16 р.

2016 – 2017 рік

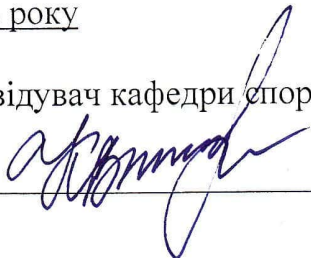
Робоча навчальна програма секції «Волейбол» для студентів всіх спеціальностей 2016 рік - 16 с.

Розробники: *Попов Ігор Віталійович*, старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Євдокимова Лілія Григорівна*, старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, *Туманова Валентина Миколаївна*, старший викладач кафедри спортивної підготовки Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивної підготовки

Протокол № 1 від « 01 » вересня 2016 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)

© Університет Грінченка, 2016 рік

© Попов І.В., Євдокимова Л.Г.,

Туманова В.В., 2016 рік

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. Умови визначення навчального рейтингу для студентів | 13 |
| VI. Рекомендована література | 16 |

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Волейбол» визначає обсяги знань, які повинен опанувати студенти 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. Виходячи з вимог техніки безпеки, санітарних норм, можливостей спортивної інфраструктури університету кількість студентів в одній групі секції з волейболу не може перевищувати 16 осіб.

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, секції «волейбол»

| Курс: | Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
|---|---|---|
| Змістові модулі: 4 модулів Загальний обсяг (години): 120 годин Тижневих годин: 4 години | Для всіх напрямів Університету. Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр" | Нормативна Рік підготовки: 1 Семестр: 1, 2 Аудиторні заняття: 120 годин, з них: Практичні заняття: 120 годин Вид контролю: ПМК (залік) |

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

СЕКЦІЇ «ВОЛЕЙБОЛ»

| № п/п | Назви теоретичних та практичних розділів | Кількість годин | | | | |
|---------------------------|---|-----------------|-----------|--------------------|-------------------|--------------------------------|
| | | Разом | Практичні | Модульний контроль | Самостійна робота | Підсумковий модульний контроль |
| I семестр | | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | |
| 1. | Тема 1. Волейбол: Історія волейболу Правила гри Техніка безпеки на заняттях Основні стійки волейболіста Переміщення волейболіста Тема 2. Основні технічні дії: Верхня передача Нижня передача Подача (різновиди подачі) Прийом м'яча з подачі Атака Блокування захист Вправи з ОФП та СФП | | 2 | | | |
| | | | 28 | | | |
| Змістовий модуль 2 | | | | | | |
| 2. | Тема 3. 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 | | 30 | | | |
| Разом | | 61 | 60 | | | 1 |

**II семестр
Змістовий модуль 3**

| | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|--|
| 3. | Тема 4. Удосконалення технічних навичок: Верхня передача Нижня передача Подача Прийом м'яча з подачі Атака Блокування Захист Взаємодії Вправи з ОФП та СФП | | 30 | | | |
|----|--|--|----|--|--|--|

Змістовий модуль 4

| | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|--|
| 4. | Тема 5. 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 | | 30 | | | |
|----|--|--|----|--|--|--|

| | | | | | |
|--------------|-----------|-----------|--|--|----------|
| Разом | 61 | 60 | | | 1 |
|--------------|-----------|-----------|--|--|----------|

ІІІ. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 122 год., практичні заняття - 120год., підсумковий контроль – ПМК – 2 год.

| 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 |
| К-сть балів за модуль | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Теми практичних занять | <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія волейболу 2. Правила гри 3. Техніка безпеки на заняттях 4. Основні стійки волейболіста 5. Переміщення волейболіста 6. Верхня передача 7. Нижня передача 8. Подача (різновиди подач) 9. Прийом м'яча з подачі 10. Атака 11. Блокування 12. Захист 13. Вправи з ОФП та СФП | <ol style="list-style-type: none"> 1. Взаємодії гравців 2. Розподіл майданчика (зони, лінії) 3. Функції гравців на кожній лінії 4. Функції гравців у кожній зоні 5. Взаємодії гравців передньої лінії 6. Взаємодії гравців задньої лінії 7. Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії. 8. Вправи з ОФП та СФП 9. Участь у змаганнях | <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхня передача 2. Нижня передача 3. Подача 4. Прийом м'яча з подачі 5. Атака 6. Блокування 7. Захист 8. Взаємодії 9. Вправи з ОФП та СФП | <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхня передача 2. Нижня передача 3. Подача 4. Прийом м'яча з подачі 5. Атака 6. Блокування 7. Захист 8. Взаємодії 9. Вправи з ОФП та СФП 10. Участь у змаганнях |

| | | | | |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Відвідування практичних занять | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Виконання контрольних нормативів | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Підсумковий контроль | ПМК | ПМК | ПМК | ПМК |

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 у трійках зверху, після переміщення | 18-20 | 21-23 | 24-26 | 27-29 | 30 |
| 2 | Подача м'яча на влучність в обрану зону (з10спроб) | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10 |
| 3 | Передача м'яча у трійках знизу, після переміщення | 18-20 | 21-23 | 24-26 | 27-29 | 30 |
| 4 | Передача м'яча зверху та знизу у комплексній вправі (з одного боку сітки) | 36-41 | 42-47 | 48-53 | 54-59 | 60 |

| № | 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 |

| № | Нормативи | «2» | «4» | «6» | «8» | «10» |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Атакуючий удар проти одиночного блоку (з20спроб) | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 |
| 2 | Одиночне блокування (з20спроб) | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15-17 | 18-20 |
| 3 | Атакуючий удар проти подвійного блоку (з20спроб) | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15-17 | 18-20 |
| 4 | Подвійне блокування (з20спроб) | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 |

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

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

I семестр

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|--|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 2. | Виконання тестового контролю | 5 | 2 | 10 |
| 3. | Робота на практичному занятті | 3 | 30 | 90 |
| Максимальна кількість балів 100 | | | | |

II семестр

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|---|----------------|----------------------------|---------------------------------|--------|
|---|----------------|----------------------------|---------------------------------|--------|

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|----|----|
| 2. | Виконання тестового контролю | 5 | 2 | 10 |
| 3. | Робота на практичному занятті | 3 | 30 | 90 |
| Максимальна кількість балів 100 | | | | |

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

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з волейболу в I, II, III, IV семестрах виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

****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.

| Значення рейтингу з дисципліни ® | Оцінка ECTS та визначення | Оцінка традиційна |
|---|---|--------------------------|
| 90 – 100 | A – Відмінно | Відмінно |
| 82 – 89 | B – Дуже добре | Добре |
| 75 - 81 | C – Добре | |
| 69 – 74 | D – Задовільно | Задовільно |
| 60 – 68 | E – Достатньо (задовольняє мінімальні критерії) | |
| 35 – 59 | FX – Незадовільно | Незадовільно |
| 1 – 34 | F – Незадовільно (потрібна додаткова робота) | |

- 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.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие.-К.: Высшая школа, 1988. -208с.
2. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна – Болонья – Саламанка – Прага - Берлін),- Тернопіль, 2003.
3. Величко О.Г., Пінчук С.Й., Іващенко В.П., Ясєв О.Г. Системний моніторинг якості освітянської діяльності // Теорія і практика металургії. – 2004.- №1.- с. 16-22.
4. Ветрова А.А., Музыченко Р.В. Рейтинговая методика в основе мониторинга й управления качеством образования // Высшее образование сегодня. – 2005.- №7.- с. 8-10.
5. Згуровський М.З. Стан та завдання вищої освіти України в контексті Болонського процесу.-К.: ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2004.-76с.
6. Иващенко Л.Я. Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоровья, 1988.- 160с.
7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. - К.: Вид. «Олімпійська література», 1999.- 240с.
8. Моніторинг якості освіти: світові досягнення та українські перспективи: Посібник/ За заг. ред. Локшиної О.І.- К.: «К.І.С.», 2004.- 128с.
9. Моніторинг якості освіти: становлення та розвиток в Україні: Рекомендації з освітньої політики/ Під заг. ред. Локшиної О.І.- К.: «КЛ-С», 2004.- 160с.
10. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.Й., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие.- М.: Высшая школа, 1990.- 217с.
11. Педагогічний процес у вищій школі: Методичні рекомендації / Автор-укладач В.В. Сгадова. – К., НПУ, 2003.- 57с.
12. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.
13. Постанова Кабінету Міністрів України від 25 серпня 2004 р. №1095 «Деякі питання запровадження зовнішнього оцінювання та моніторингу якості освіти».
15. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
16. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.