

	Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	<b>Силабус навчальної дисципліни</b>			
		<b>Назва дисципліни</b>			
		<b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</b>			
		<b>Статус дисципліни</b> обов'язковий компонент (цикл загальної чи фахової підготовки)			
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка				
Спеціальність	014 Середня освіта (Природничі науки)				
Освітня програма	Середня освіта (Природничі науки)				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Форма навчання	денна				
Курс	1				
Семестр	1-2				
Обсяг дисципліни	Кредити	4	Години	120	
	Лекційні				
	Практичні/семінарські				
	Лабораторні				
	Самостійна робота			120	
Семестровий контроль	Екзамен/залік				
Викладач	<i>Миценко Євген Вікторович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри</i> <i>Мішин Сергій Вікторович, к.п.н., доцент</i> <i>Бур'яноватий Олександр Миколайович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач</i>				
Контактна інформація					
Кафедра	кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи				
Факультет					
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	<b>Предметом вивчення</b> спортивної секції "Волейбол" є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, що забезпечують біологічний потенціал студентів основними життєвими потребами гармонійного розвитку.				
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	Метою фізичного виховання є закріплення знань. <b>Мета</b> – досягнення вищого рівня розвитку рухових якостей за рахунок оволодіння елементами інтелектуальної гри у волейбол. Вивчення курсу передбачає вирішення наступних <b>завдань</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>● підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів;</li> <li>● досягнення рівня технічної та тактичної підготовленості у виконанні ігрової функції у команді;</li> <li>● досягнення стабільності гри (надійності ігрових навичок) у складних змагальних умовах;</li> <li>● придбання навичок проведення навчально-тренувальних занять і змагань;</li> <li>● всебічний фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та покращення психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.</li> </ul>				
Компетентності	<b>ЗК1.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. <b>ЗК2.</b> Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) та				

	<p>здатність реалізовувати свої права та обов'язки як члена суспільства; усвідомлення цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідності його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина.</p> <p><b>ЗК3.</b> Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p><b>ЗК4.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність до пошуку, оброблення, зберігання, аналізу перетворювати і передавати інформації з різних джерел природничого характеру, критично оцінюючи її.</p> <p><b>ЗК6.</b> Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.</p> <p><b>ЗК7.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p><b>ЗК8.</b> Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p><b>ЗК10.</b> Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p><b>ЗК11.</b> Здатність використовувати сучасні цифрові технології і пристрої для дослідження природничих явищ; створювати інформаційні ресурси з природничих наук.</p> <p><b>ЗК13.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p><b>ФК12.</b> Розуміти та пояснювати стратегію сталого розвитку людства і шляхи вирішення глобальних проблем, враховуючи позитивний потенціал та ризики використання надбань природничих наук, фізики, хімії, біології, техніки і технологій</p> <p>для добробуту людини й безпеки довкілля.</p>
<p><b>Програмні результати</b> (Чому можна навчитися)</p>	<p><i>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент:</i></p> <p><b>ПРНУ7.</b> Уміє знаходити, обробляти та аналізувати інформацію з різних джерел, насамперед за допомогою інформаційних, цифрових і хмарних технологій.</p> <p><b>ПРНК2.</b> Пояснює фахівцям і не фахівцям стратегію сталого розвитку людства та екологічної безпеки і шляхи вирішення глобальних проблем людства.</p>
<p><b>Зміст дисципліни</b></p>	<p><b><u>Розділ 1.</u> Теоретичні та практичні аспекти гри у волейбол</b></p> <p><b>Тема 1. Історія виникнення і розвиток волейболу</b></p> <p>1.1. Короткий огляд історії виникнення волейболу.</p> <p>1.2. Гігієна тренувального процесу: профілактика травматизму.</p> <p><b>Тема 2. Методика навчання стійок, пересувань та перекочувань</b></p> <p>2.1. Ознайомлення зі стійками та переміщеннями по майданчику.</p> <p>2.2. Вдосконалення переміщень по майданчику.</p> <p><b>Тема 3. Основи техніки прийому м'яча</b></p> <p>3.1. Прийом м'яча двома руками знизу.</p> <p>3.2. Прийом м'яча двома руками зверху.</p> <p>3.3. Прийом м'яча однією рукою знизу.</p> <p><b>Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань</b></p> <p>4.1. Правила гри у волейбол.</p> <p>4.2. Права та обов'язки суддів та учасників.</p>

4.3. Методика організації і проведення змагань.

4.4. Виконання контрольних нормативів.

### **Основи техніки навчання гри у волейбол**

#### **Тема 5. Основи техніки навчання передач**

5.1. Передача м'яча двома руками зверху над собою.

5.2. Передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.

5.3. Передачі м'яча двома руками знизу над собою.

5.4. Передачі м'яча двома руками назад за голову.

#### **Тема 6. Основи техніки нападаючого удару**

6.1. Вивчення ритму розбігу і стрибка з відштовхуванням двома ногами.

6.2. Виконання нападаючого удару з власного підкидання.

6.3. Виконання нападаючого удару з підкидання партнерів.

6.4. Виконання нападаючого удару після передачі партнера.

#### **Тема 7. Основи техніки блокування**

7.1. Одиночне блокування.

7.2. Групове блокування.

#### **Тема 8. Основи техніки подачі**

8.1. Нижня подача.

8.2. Верхня подача.

8.3. Бокова подача.

8.4. Виконання контрольних нормативів.

### **Розділ 2. Основи тактики гри.**

#### **Тема 9. Групові та командні дії у захисті**

9.1. Взаємодія гравця зони 1 з гравцем зони 6, гравця зони 5 з гравцем зони 6.

9.2. Розташування гравців при прийомі подачі, коли другу передачу виконує зв'язуючий першої лінії.

9.3. Зонне блокування.

9.4. Контрольні ігри.

#### **Тема 10. Групові та командні дії у нападі**

10.1. Взаємодія гравця зони 4 з гравцем зони 3, гравця зони 2 з гравцем зони 3.

10.2. Взаємодія гравця зони 3 з гравцем зони 2, гравця зони 3 з гравцем зони 4.

10.3. Взаємодія гравця зони 3 з гравцями зон 4 і 2 при другій передачі.

10.4. Контрольні ігри.

#### **Тема 11. Індивідуальні дії у нападі**

11.1. Прямий нападаючий удар з зон 2, 3, 4.

11.2. Друга передача нападаючому, до якого зв'язуючи розташований спиною.

11.3. Подача на гравця, слабо вододіючого прийомом.

11.4. Контрольні ігри.

#### **Тема 12. Індивідуальні дії у захисті**

12.1. Вибір, вихід на прийом подачі двома руками знизу.

12.2. Прийом подачі і направлення м'яча у зону 2; друга передача у зони 3 і 4.

12.3. Вибір і підбір виходу на блокування.

12.4. Виконання контрольних нормативів.

### **Удосконалення технічних прийомів гри у волейбол**

#### **Тема 13. Удосконалення передачі м'яча двома руками зверху**

13.1. Друга передача для нападника, зв'язуючий розташований при виконанні дії обличчям.

	<p>13.2. Передача м'яча стоячи спиною у напрямку передачі від сітки.</p> <p>13.3. Передача м'яча у стрибку.</p> <p>13.4. Контрольні ігри.</p> <p><b>Тема 14. Удосконалення нападаючого удару</b></p> <p>14.1. Прямий нападаючий удар з зон 2, 3, 4.</p> <p>14.2. Імітація другої передачі і обманний удар.</p> <p>14.3. Нападаючий удар – простріл.</p> <p>14.4. Контрольні ігри.</p> <p><b>Тема 15. Удосконалення техніки блокування</b></p> <p>15.1. Одиночне блокування.</p> <p>15.2. Групове блокування.</p> <p>15.3. Контрольні ігри.</p> <p><b>Тема 16. Удосконалення техніки подачі</b></p> <p>16.1. Верхня пряма подача у стрибку.</p> <p>16.2. Плануюча подача.</p> <p>16.3. Коротка подача.</p> <p>16.4. Виконання контрольних нормативів.</p>
<p><b>Критерії оцінювання роботи студентів</b></p>	<p>«5»</p> <p><i>студент вільно висловлює власні думки і відчуття, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту пропозицію щодо них, без допомоги знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості чітко за призначенням, робота виконана правильно і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.</i></p> <p>«4»</p> <p><i>студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань.</i></p> <p>«3»</p> <p><i>студент володіє матеріалом на початковому рівні фрагментарно, робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань.</i></p> <p>«2»</p> <p><i>виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки.</i></p>
<p><b>Політика курсу</b></p>	<p>Враховуються бали, набрані на поточному опитуванні, тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового контролю.</p>
<p><b>Інформаційне забезпечення</b></p>	<p>volleyball.ua</p> <p>volleyball.sport.ua</p> <p>myscore.com.ua/volleyball/</p> <p>www.fvu.in.ua</p>
<p><b>Матеріально-технічне забезпечення</b></p>	<p>1. Савченко М.І. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім.. Володимира Винниченка. – 2008. – 288 с.</p>

<p>2. Арапов Олег Віталійович, Ковальова Юлія Анатоліївна, Мішин Сергій Вікторович, Фабрика Яна Михайлівна. Методика навчання елементам волейболу студентів першого курсу неспеціальних факультетів. Методичні рекомендації, щодо викладання навчальної дисципліни "Фізичне виховання" (секція "волейбол") / О.В. Арапов, Ю.А. Ковальова, С.В. Мішин, Я.М. Фабрика. – Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. – Кропивницький:, 2020. – 91с.</p>
--