Національний університет
водного господарства
та природокористування

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Кафедра фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖ УЮ
Проректор з науково-педагогічної,
методичної та виховної роботи
_____ О.А. Лагоднюк
“___”_____ 2019 р.
09–02–05

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

Національний університет
водного господарства
та природокористування

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
для здобувачів вищої освіти груп спортивного
вдосконалення з волейболу
PHYSICAL EDUCATION
for higher education athletes in volleyball
(назва навчальної дисципліни)
(name of the discipline)

спеціальність
specialty

всі спеціальності
ALL SPECIALTIES
(шифр і назва спеціальності)
(code and name of the specialty)

спеціалізація
specialization

всі спеціалізації
ALL SPECIALIZATIONS
(назва спеціалізації)
(name of the specialization)

Рівне – 2019

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання груп спортивного вдосконалення з волейболу» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне: НУВГП, 2019. – 65 с.

Розробники Зубрицький Б.Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Цицаркін О.В., старший викладач кафедри фізичного виховання, Підгурська О.П., асистент кафедри фізичного виховання.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол від « 05 » вересня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____ Б. Д. Зубрицький

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Схвалено науково-методичною
радою НУВГП

Протокол від « 20 » листопада 2019 року № 6

Вчений секретар
науково-методичної ради _____ Т.А. Костюкова

© Зубрицький Б.Д.,
Цицаркін О.В.,
Підгурська О.П., 2019 рік
© НУВГП, 2019 рік

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Вступ

Волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, які отримали всенародне визнання. Він дуже популярний. Переваги волейболу полягають в порівняльній простоті обладнання, місць для гри, правил її ведення. У волейбол можуть грати всі: діти і люди похилого віку, молодь та робітники, чоловіки і жінки.

Волейбол – олімпійський вид спорту, рівень його розвитку постійно підвищується. Щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю.

Волейбол введений в програму фізичного виховання в школах, технікумах, закладах вищої освіти.

Гра в волейбол вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками. Формування рухових навичок і техніки прийомів гри нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей волейболістів залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим легше оволодіти основами раціональної техніки й тактичними діями.

Фізичну підготовку волейболіста умовно можна поділити на загальну й спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток і розширення функціональних можливостей організму. Особливу увагу приділяють розвиткові фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами.

Фізичні якості розвиваються при оволодінні руховими діями. А тому на заняттях з волейболу слід

Національний університет
водного господарства
та природокористування
використовувати вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості й стрибучості.

Спеціальна фізична підготовка.

Мета спеціальної фізичної підготовки — розвиток фізичних якостей і здібностей, специфічних для волейболу.

Спеціальна фізична підготовка тісно взаємозв'язана з оволодінням і вдосконаленням прийомів техніки гри. Основним засобом спеціальності фізичної підготовки є спеціальні (підготовчі) вправи.

Ключові слова: аут; блок; витривалість; волейбол; волейбольний майданчик; м’яч; ліберо; подача; рухливість; спритність; сітка; стрибучість; нападаючий удар; швидкість; фізична підготовка.

Abstract

Volleyball is one of the most exciting and popular sports that has received national recognition. It is very popular. The advantages of volleyball are the comparative simplicity of the equipment, places for play, rules of it`s conduct.

Volleyball can be played by everyone: children and the elderly, students and workers, men and women.

Volleyball is an Olympic sport, and it`s level of development is constantly increasing. To play volleyball, you need to be able to run fast, instantly change direction and speed, jump high, possess strength, agility and endurance.

Volleyball is introduced into the physical education program in schools, colleges and universities.

Playing volleyball requires the maximum manifestation of physical abilities, volitional efforts and the ability to use the acquired skills. The level of development of physical qualities and abilities of volleyball players depends on mastering technical and tactical skills. The higher the level of development of special qualities and abilities, the easier it is to master the basics of rational technology and tactical actions.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Physical training of the volleyball player can be divided into general and special. General physical training is aimed at promoting health, comprehensive development and enhancing the functionality of the body. Particular attention is paid to the development of physical qualities that are not sufficiently developed by special exercises.

Physical qualities develop when mastering motor actions. Therefore, volleyball exercises should be used to develop strength, speed, endurance, agility, flexibility and jumping.

Special physical training

The purpose of special physical training is to develop the physical qualities and abilities specific to volleyball.

Special physical training is closely linked to mastering and improving the techniques of the game. The main means of specialty physical training are special (preparatory) exercises.

Keywords: out; bloc; endurance; volleyball; volleyball court; ball; libero; serving the ball; mobility; agility; net; jumping; attack hit; speed; physical training.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

1. Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для груп спортивного вдосконалення волейболу

Денна форма навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
1	2	3
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 29	Всі спеціальності	Факультатив
Модуль – 8		Рік підготовки: 1-4 Семестр: 1–8
Змістових модулів – 16		Лекцій – 12 годин Практичні – 794 години
Загальна кількість годин – 870		Самостійна робота – 64 год.
Тижневих – 6 год.	Рівень вищої освіти: бакалавр	Вид контролю: участь в змаганнях, тестовий контроль з фізичної підготовленості, суддівська практика.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

2.Мета навчальної дисципліни

Мета дисципліни „Фізичне виховання” у закладі вищої освіти – послідовне формування фізичної особистості відповідного рівня освіти. Дана дисципліна передбачає вивчення основних елементів техніки та тактики гри у волейбол, вивчення основ теоретичних знань, правил гри, класифікацію техніки та тактики, формування основних рухових умінь та навиків техніки гри.

Для досягнення здобувачу вищої освіти мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- отримати теоретичні знання про структуру та зміст гри змагальну діяльність волейболіста;
- формування у здобувачів вищої освіти основних умінь та навиків технічних дій у волейболі;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення,

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- формування професійних умінь, що дозволяють вирішувати задачі навчання основам техніки та тактики гри в навчально-тренувальному процесі.

За підсумками вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для груп спортивного вдосконалення з волейболу повинні **знати**:

- методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності);
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;
- гігієнічні засади розумової праці та особистої гігієни;
- використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим явищам;
- фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя;

Здобувач вищої освіти повинен **уміти:**

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

- оволодіти теоретичними знаннями та практичними уміннями, що пов'язані з технікою та тактикою гри у волейбол;
- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової працездатності;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

3. Програма навчальної дисципліни

Передмова

Робоча програма складена на основі графіка освітнього процесу з фізичного виховання, плану підготовки бакалавра з фізичного виховання для груп спортивного вдосконалення з волейболу та плану навчального процесу. Вихідні дані узгоджені з навчальною частиною НУВГП, відповідають вимогам наказів МОН України та навчальній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Розподіл
навчального часу

Показники			Кількість годин в семестрі							
№ п/п	Розділи занять	всього	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	лекції	12	2	1	2	1	2	1	2	1
2	Загальна фізична підготовка	176	24	20	24	20	24 срс 5	20 срс 5	24 срс 4	20 срс 4
3	Спеціальна фізична підготовка	128	16	16	16	16	16 срс 5	16 срс 5	16 срс 4	16 срс 4
4	Технічна підготовка	208	24	28	22	30	22 срс 5	30 срс 5	22 срс 4	30 срс 4
5	Тактична підготовка	178	20	24	20	24	20 срс 5	25 срс 5	20 срс 6	25 срс 4
6	Інтегральна підготовка	40	-	10	-	10	-	10	-	10
7	Контрольні і залікові вимоги	16	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Інструкторсько-суддівська практика	48	-	12	-	12	-	12	-	12
9	срс	64					16	16	16	16
	всього	870	88	113	86	115	102	132	102	132
	модулі	8	1	1	1	1	1	1	1	1
	кількість змістовних модулів	16	2	2	2	2	2	2	2	2

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Модуль 1
Змістовий модуль 1
І курс І семестр

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теоретична підготовка.

Тема – фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Змістовий модуль 2

Теоретична підготовка.

Тема – фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

Практична підготовка.

Теми : 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Модуль 2
Змістовий модуль 3
І курс ІІ семестр

Теоретична підготовка.

Тема – фізична культура і основи здорового способу життя студента.

Практична підготовка.

Теми:1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

4. Тактична підготовка у волейболі.

Змістовий модуль 4

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.
5. Інтегральна підготовка.
6. Інструкторсько-суддівська практика

Модуль 3
Змістовий модуль 5
II курс III семестр

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теоретична підготовка.

Тема -фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Змістовий модуль 6

Теоретична підготовка.

Тема – контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.

Практична підготовка.

Теми : 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Модуль 4
Змістовий модуль 7
II курс IV семестр

Теоретична підготовка.
Тема – оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою спортом.
Практична підготовка.
Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Змістовий модуль 8

Практична підготовка.
Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.
5. Інтегральна підготовка.
6. Інструкторсько-суддівська практика.

Модуль 5
Змістовий модуль 9
III курс V семестр

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теоретична підготовка.

Тема –основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Змістовий модуль 10

Теоретична підготовка.

Тема – спорт в системі формування особистості.

Практична підготовка.

Теми : 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Модуль 6
Змістовий модуль 11
III курс VI семестр

Теоретична підготовка.

Тема – основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

4. Тактична підготовка у волейболі.

Змістовий модуль 12

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі
4. Тактична підготовка у волейболі.
5. Інтегральна підготовка.
6. Інструкторсько-суддівська практика.

Модуль 7
Змістовий модуль 13
IV курс VII семестр

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теоретична підготовка.

Тема – Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів Україні в Олімпійських іграх.

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Змістовий модуль 14

Теоретична підготовка.

Тема – фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров’я і фахової дієздатності.

Практична підготовка.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теми : 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Модуль 8
Змістовий модуль 15
IV курс VIII семестр

Теоретична підготовка.

Тема – фізична культура і основи здорового способу життя студента.

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі.
4. Тактична підготовка у волейболі.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Змістовий модуль 16

Практична підготовка.

Теми: 1. Загальна фізична підготовка у волейболі.
2. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.
3. Технічна підготовка у волейболі
4. Тактична підготовка у волейболі.
5. Інтегральна підготовка.
6. Інструкторсько-суддівська практика.

4. Структура залікового кредиту дисципліни

Заліковий кредит навчальної дисципліни враховує усі види аудиторних та поза аудиторних навчальних робіт

Національний університет
водного господарства
та природокористування

студента денної форми навчання. Загальна кількість годин відповідає опису навчальної дисципліни. Форма структури навчальної дисципліни наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни

Назви тем змістових модулів	Кількість годин				
	Денна форма				
	л	**пр.**	**і.с.п**	**ср**	**з**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
І семестр					
Модуль 1					
Змістовий модуль 1					
Теоретична підготовка. **Тема 1.** Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	1	-	-	-	-
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка	-	14	-	-	-
Тема 1,2. Спеціальна фізична підготовка	-	10	-	-	-
Тема 3,4. Технічна підготовка	-	10	-	-	-
Тема 5,6. Тактична підготовка **Тема 7,8.**	-	12	-	-	-
Змістовий модуль 2.					
Теоретична підготовка. **Тема 2.** Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських	1	-	-	-	-

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.					
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 9,10.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 11.** Технічна підготовка **Тема 12,13.** Тактична підготовка **Тема 14,15,16.**	- - - -	10 6 14 16	- - - -	- - - -	- - - -
Кількість годин	**2**	**92**	**-**	**-**	**-**
II семестр					
Модуль 2					
Змістовий модуль 3.					
Теоретична підготовка. **Тема 3.** Фізична культура і основи здорового способу життя здобувач вищої освіти.	1	-	-	-	-
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 1,2.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 3,4.** Технічна підготовка **Тема 5,6,7.**	- - - -	10 10 14 16	- - - -	- - - -	- - - -

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Тактична підготовка **Тема 8,9,10.**					
Змістовий модуль 4.					
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 11,12.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 13.** Технічна підготовка **Тема 14,15,16.** Тактична підготовка **Тема 17,18,19.** Інтегральна підготовка **Тема 20,21.**	- - - - -	10 6 16 20 8	- - - - -	- - - - -	- - - - -
Кількість годин	**1**	**110**	**-**	**-**	**-**
III семестр					
Модуль 3					
Змістовий модуль 5.					
Теоретична підготовка. **Тема 4.**Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.	1	-	-	-	**-**
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 1,2.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 3,4.** Технічна підготовка **Тема 5,6.**	- - -	14 10 10	- - -	- - -	**-** **-** **-**

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Тактична підготовка **Тема 7,8.**	-	12	-	-	**-**
Змістовий модуль 6.					
Теоретична підготовка. **Тема5.**Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.	1	-	-	-	**-**
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 9,10.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 11.** Технічна підготовка **Тема 12,13.** Тактична підготовка **Тема 14,15,16.**	- - - -	10 6 14 16	- - - -	- - - -	**-** **-** **-** **-**
Кількість годин	**2**	**92**	**-**	**-**	**-**
IV семестр					
Модуль 4					
Змістовий модуль 7.					
Теоретична підготовка. **Тема 6.**Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	1	-	-	-	**-**
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 1,2.** Спеціальна фізична	- -	10 10	- -	- -	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

підготовка **Тема 3,4.** Технічна підготовка **Тема 5,6,7.** Тактична підготовка **Тема 8,9,10.**	- -	14 16	- -	- -	
Змістовий модуль 8.					
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 11,12.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 13.** Технічна підготовка **Тема 14,15,16.** Тактична підготовка **Тема 17,18,19.** Інтегральна підготовка **Тема 20,21.**	- - - - - -	 10 6 16 20 8	 - - - - 12	 - - - - -	 - - - - -
Кількість годин	**1**	**110**	**12**	-	-
V семестр					
Модуль 5					
Змістовий модуль 9					
Теоретична підготовка. **Тема 6.** Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	1	-	-	-	-
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 1,2.** Спеціальна фізична підготовка	- -	14 10	- -	3 3	- -

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Тема 3,4. Технічна підготовка	-	10	-	2	**-**
Тема 5,6. Тактична підготовка	-	12	-	2	**-**
Тема 7,8.					
Самостійна робота	-	-	-	10	**-**
Змістовий модуль 10.					
Теоретична підготовка. **Тема 7.** Спорт в системі формування особистості.	1	-	-		**-**
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка	-	10	-	3	**-**
Тема 9,10. Спеціальна фізична підготовка	-	6	-	3	**-**
Тема 11. Технічна підготовка	-	14	-	2	**-**
Тема 12,13. Тактична підготовка	-	16	-	2	**-**
Тема 14,15,16.	-	-	-	-	-
Самостійна робота	-	-	-	10	**-**
Кількість годин	**2**	**92**		**20**	**-**
VI семестр					
Модуль 6					
Змістовий модуль 11					
Теоретична підготовка. **Тема 8.**Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	1	**-**	**-**	**-**	**-**
Практична підготовка.					

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Загальна фізична підготовка	-	10	-	3	**-**
Тема 1,2. Спеціальна фізична підготовка	-	10	-	3	**-**
Тема 3,4. Технічна підготовка	-	14	-	2	**-**
Тема 5,6,7. Тактична підготовка	-	16	-	2	**-**
Тема 8,9,10.					
Самостійна робота	-	-	-	10	**-**
Змістовий модуль 12.					
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка	-	10	-	3	**-**
Тема 11,12. Спеціальна фізична підготовка	-	6	-	3	**-**
Тема 13. Технічна підготовка	-	16	-	2	**-**
Тема 14,15,16. Тактична підготовка	-	20	-	2	**-**
Тема 17,18,19. Інтегральна підготовка	-	8	12	-	-
Тема 20,21.					
Самостійні робота	-	-	-	10	**-**
Кількість годин	**1**	**110**	**12**	**20**	**-**
VII семестр					
Модуль 7					
Змістовий модуль 13					
Теоретична підготовка. **Тема 8.**Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в	1	-	-	-	**-**

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Олімпійських іграх.					
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 1,2.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 3,4.** Технічна підготовка **Тема 5,6.** Тактична підготовка **Тема 7,8.**	- - - -	14 10 10 12	- - - -	3 3 2	- - - -
Самостійна робота	-	-	-	8	-
Змістовий модуль 14.					
Теоретична підготовка. **Тема 9.** Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої осіти.	1	-	-	-	-
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка **Тема 9,10.** Спеціальна фізична підготовка **Тема 11.** Технічна підготовка **Тема 12,13.** Тактична підготовка **Тема 14,15,16.**	- - - -	10 6 14 8	- - - -	3 3 2 2	- - - - -
Самостійна робота	-	-	-	10	-
Кількість годин	**2**	**84**	**-**	**18**	**-**
VIII семестр					

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Модуль 8					
Змістовий модуль 15.					
Теоретична підготовка. **Тема 10**. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	1	-	-	-	-
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка	-	10	-	2	-
Тема 1,2. Спеціальна фізична підготовка	-	10	-	2	-
Тема 3,4. Технічна підготовка	-	14	-	2	-
Тема 5,6,7. Тактична підготовка	-	16	-	-	-
Тема 8,9,10.					
Самостійна робота	-	-	-	8	-
Змістовий модуль 16.					
Практична підготовка. Загальна фізична підготовка	-	10	-	-	-
Тема 11,12. Спеціальна фізична підготовка	-	6	-	2	-
Тема 13. Технічна підготовка	-	10	-	2	-
Тема 14,15,16. Тактична підготовка	-	20	-	2	-
Тема 17,18,19.	-	8	-	2	-

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Інтегральна підготовка **Тема 20,21.**			12		-
Самостійна робота	-	-	-	8	**-**
Кількість годин	**1**	**104**	**12**	**16**	**-**
Усього годин	**12**	**794**	**48**	**64**	**-**

5. Теми практичних занять

Практичне заняття – це вид навчально-тренувального заняття, на якому викладач організовує детальний розгляд здобувачам вищої освіти окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень фізичного виховання, його спеціалізованих напрямків, масового спорту та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання здобувачу вищої освіти відповідно сформульованих завдань.

Таблиця 2

№	Теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
І семестр		
Загальна фізична підготовка		
1	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	8
2	**Тема 2.** Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Спеціальна фізична підготовка		
3	**Тема 3.** Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	4
4	**Тема 4.** Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол**.** Навчальна гра.	6
Технічна підготовка		
5	**Тема 5.** Удосконалення передачі та прийому м’яча	4
6	**Тема 6.** Виконання передач м’яча на місці та в русі в парах. Подачі м’яча в зону 1.6.5.	6
Тактична підготовка		
7	**Тема 7.** Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	6
8	**Тема 8.** Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	6
Загальна фізична підготовка		
9	**Тема 9.** Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації	4
10	**Тема 10.** Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Спеціальна фізична підготовка		
11	**Тема 11.** Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	6
Технічна підготовка		
12	**Тема 12.** Техніка виконання нападаючих ударів, передач м'яча в парах та трійках.	4
13	**Тема 13.** Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	4
Тактична підготовка		
14	**Тема14.**Тактичні дії під час гри в підстраховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	2
15	**Тема 15.** Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	2
16	**Тема 16.** Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	4
Кількість годин		**78**
II семестр		
Загальна фізична підготовка		
17	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп.	4
18	**Тема 2**. Загально-розвиваючі	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	вправи в русі. Швидкісно-силові вправи з елементами гри у волейбол.	
Спеціальна фізична підготовка		
19	**Тема 3.** Розминка. Виконання спеціальних вправ з м’ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	4
20	**Тема 4.** Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	2
Технічна підготовка		
21	**Тема 5.** Прийом та передачі м’яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м’ячем. Навчальна гра.	4
22	**Тема 6.** Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	4
23	**Тема 7.** Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	4
Тактична підготовка		
24	**Тема 8.** Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в грі в захисті.	4
25	**Тема 9.** Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в грі в нападі.	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

26	**Тема 10.** Командні тактичні дії в грі в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	4
Загальна фізична підготовка		
27	**Тема 11.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	4
28	**Тема 12.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	4
Спеціальна фізична підготовка		
29	**Тема 13.** Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	4
Технічна підготовка		
30	**Тема 14.** Вдосконалення техніки прийому та передачі м’яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	4
31	**Тема 15.** Виконання нападаючих ударів та подач м’яча в різні зони площадки. Навчальна гра.	6
32	**Тема 16.** Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в підстраховці. Навчальна гра.	2
Тактична підготовка		

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

33	**Тема 17.** Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні дії гравця ліберо. Навчальна гра.	6
34	**Тема 18.** Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні дії гравця літеро під час гри в нападі. Навчальна гра.	6
35	**Тема 19.** Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	6
Інтегральна підготовка		
36	**Тема 20.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	4
37	**Тема 21.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліберо. Навчальна гра.	4
Кількість годин		**88**
Інструкторсько-суддівська практика		
38	**Тема.** Правила гри у волейбол. Організація та проведення змагань.	2
III семестр		
Загальна фізична підготовка		
1	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	6
2	**Тема 2.** Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації	4
Спеціальна фізична підготовка		

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

3	**Тема 3.** Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	4
4	**Тема 4.** Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол**.** Навчальна гра.	4
Технічна підготовка		
5	**Тема 5.** Удосконалення передачі та прийому м’яча	4
6	**Тема 6.** Виконання передач м’яча на місці та в русі в парах. Подачі м’яча в зону 1.6.5.	6
Тактична підготовка		
7	**Тема 7.** Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	4
8	**Тема 8.** Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	4
Загальна фізична підготовка		
9	**Тема 9.** Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації	4
10	**Тема 10.** Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості	6
Спеціальна фізична підготовка		

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

11	**Тема 11.** Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	6
Технічна підготовка		
12	**Тема 12.** Техніка виконання нападаючих ударів, передач м’яча в парах та трійках.	6
13	**Тема 13.** Техніка виконання подачі м’яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
14	**Тема14.** Тактичні дії під час гри в підстраховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	4
15	**Тема 15.** Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	4
16	**Тема 16.** Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	8
Кількість годин		**80**
IV семестр		
Загальна фізична підготовка		
17	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м’язових груп.	4
18	**Тема 2**. Загально-розвиваючі вправи в русі. Швидкісно-	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	силові вправи з елементами гри у волейбол.	
Спеціальна фізична підготовка		
19	**Тема 3.** Розминка. Виконання спеціальних вправ з м’ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	4
20	**Тема 4.** Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	6
Технічна підготовка		
21	**Тема 5.** Прийом та передачі м’яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м’ячем. Навчальна гра.	4
22	**Тема 6.** Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	4
23	**Тема 7.** Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
24	**Тема 8.** Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в грі в захисті.	6
25	**Тема 9.** Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в грі в нападі.	6
26	**Тема 10.** Командні тактичні дії	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	в грі в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	
Загальна фізична підготовка		
27	**Тема 11.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	4
28	**Тема 12.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	6
Спеціальна фізична підготовка		
29	**Тема 13.** Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	6
Технічна підготовка		
30	**Тема 14.** Вдосконалення техніки прийому та передачі м’яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	4
31	**Тема 15.** Виконання нападаючих ударів та подач м’яча в різні зони площадки. Навчальна гра.	6
32	**Тема 16.** Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в підстраховці. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
33	**Тема 17.** Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	дії гравця ліберо. Навчальна гра.	
34	**Тема 18.** Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні дії гравця літеро під час гри в нападі. Навчальна гра.	6
35	**Тема 19.** Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	8
	Інтегральна підготовка	
36	**Тема 20.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	4
37	**Тема 21.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліберо. Навчальна гра.	6
	Кількість годин	**112**
	Інструкторсько-суддівська практика	
38	**Тема.** Правила гри у волейбол. Організація та проведення змагань.	2
	V семестр	
	Загальна фізична підготовка	
1	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	8
2	**Тема 2.** Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації	4
	Спеціальна фізична підготовка	
3	**Тема 3.** Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ.	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	
4	**Тема 4.** Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол**.** Навчальна гра.	4
Технічна підготовка		
5	**Тема 5.** Удосконалення передачі та прийому м’яча	4
6	**Тема 6.** Виконання передач м’яча на місці та в русі в парах. Подачі м’яча в зону 1.6.5.	6
Тактична підготовка		
7	**Тема 7.** Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	4
8	**Тема 8.** Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	6
Загальна фізична підготовка		
	Тема 9. Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації	4
10	**Тема 10.** Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості	6
Спеціальна фізична підготовка		
11	**Тема 11.** Розминка. Виконання спеціальних бігових і	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	
Технічна підготовка		
12	**Тема 12.** Техніка виконання нападаючих ударів, передач м'яча в парах та трійках.	6
13	**Тема 13.** Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
14	**Тема14.** Тактичні дії під час гри в підстраховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	4
15	**Тема 15.** Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	4
16	**Тема 16.** Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	6
Кількість годин		**80**
VI семестр		
Загальна фізична підготовка		
17	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп.	4
18	**Тема 2**. Загально-розвиваючі вправи в русі. Швидкісно-силові вправи з елементами гри у волейбол.	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Спеціальна фізична підготовка		
19	**Тема 3.** Розминка. Виконання спеціальних вправ з м’ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	4
20	**Тема 4.** Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	6
Технічна підготовка		
21	**Тема 5.** Прийом та передачі м’яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м’ячем. Навчальна гра.	4
22	**Тема 6.** Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	4
23	**Тема 7.** Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
24	**Тема 8.** Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в грі в захисті.	6
25	**Тема 9.** Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в грі в нападі.	6
26	**Тема 10.** Командні тактичні дії в грі в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Загальна фізична підготовка		
27	**Тема 11.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	4
28	**Тема 12.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	6
Спеціальна фізична підготовка		
29	**Тема 13.** Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	6
Технічна підготовка		
30	**Тема 14.** Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	4
31	**Тема 15.** Виконання нападаючих ударів та подач м'яча в різні зони площадки. Навчальна гра.	6
32	**Тема 16.** Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в підстраховці. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
33	**Тема 17.** Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні дії гравця ліберо. Навчальна гра.	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

34	**Тема 18.** Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні дії гравця літеро під час гри в нападі. Навчальна гра.	4
35	**Тема 19.** Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	8
Інтегральна підготовка		
36	**Тема 20.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	4
37	**Тема 21.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліберо. Навчальна гра.	4
Кількість годин		108
Інструкторсько-суддівська практика		
38	**Тема.** Правила гри у волейболі. Організація та проведення змагань.	2
VII семестр		
Загальна фізична підготовка		
1	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	8
2	**Тема 2.** Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації	6
Спеціальна фізична підготовка		
3	**Тема 3.** Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол.	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	Навчальна гра.	
4	**Тема 4.** Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол**.** Навчальна гра.	6
Технічна підготовка		
5	**Тема 5.** Удосконалення передачі та прийому м’яча	4
6	**Тема 6.** Виконання передач м’яча на місці та в русі в парах. Подачі м’яча в зону 1.6.5.	6
Тактична підготовка		
7	**Тема 7.** Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	6
8	**Тема 8.** Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	6
Загальна фізична підготовка		
9	**Тема 9.** Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації	4
10	**Тема 10.** Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості	6
Спеціальна фізична підготовка		
11	**Тема 11.** Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	волейбол.	
Технічна підготовка		
12	**Тема 12.** Техніка виконання нападаючих ударів, передач м'яча в парах та трійках.	6
13	**Тема 13.** Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
14	**Тема14.**Тактичні дії під час гри в підстраховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	4
15	**Тема 15.** Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	4
16	**Тема 16.** Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	8
Кількість годин		**90**
VIII семестр		
Загальна фізична підготовка		
17	**Тема 1.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп.	4
18	**Тема 2**. Загально-розвиваючі вправи в русі. Швидкісно-силові вправи з елементами гри у волейбол.	6
Спеціальна фізична підготовка		
19	**Тема 3.** Розминка. Виконання	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	спеціальних вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	
20	**Тема 4.** Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	6
Технічна підготовка		
21	**Тема 5.** Прийом та передачі м'яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра.	4
22	**Тема 6.** Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	4
23	**Тема 7.** Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
24	**Тема 8.** Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в грі в захисті.	6
25	**Тема 9.** Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в грі в нападі.	6
26	**Тема 10.** Командні тактичні дії в грі в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	4
Загальна фізична підготовка		

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

27	**Тема 11.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	4
28	**Тема 12.** Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	6
Спеціальна фізична підготовка		
29	**Тема 13.** Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	6
Технічна підготовка		
30	**Тема 14.** Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	4
31	**Тема 15.** Виконання нападаючих ударів та подач м'яча в різні зони площадки. Навчальна гра.	6
32	**Тема 16.** Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в підстраховці. Навчальна гра.	6
Тактична підготовка		
33	**Тема 17.** Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні дії гравця ліберо. Навчальна гра.	6
34	**Тема 18.** Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	дії гравця літеро під час гри в нападі. Навчальна гра.	
35	**Тема 19.** Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	8
Інтегральна підготовка		
36	**Тема 20.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	4
37	**Тема 21.** Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліберо. Навчальна гра.	6
Кількість годин		112
Інструкторсько-суддівська практика		
38	**Тема.** Правила гри у волейбол. Організація та проведення змагань.	2
Всього годин		**794**
Інструкторсько-суддівська практика		**48**

6. Завдання для самостійної роботи

Самостійна робота здобувача вищої освіти – це основний засіб оволодіння навчальним матеріалом під керівництвом викладача у час, вільний від обов’язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для цього, визначається навчальним планом і залежить від загального обсягу годин, відведених для вивчення конкретної дисципліни (табл. 3).

Таблиця 3

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Розподіл навчального часу
на вивчення дисципліни “Фізичне виховання” для
груп спортивного вдосконалення з волейболу

Семестри	Кількість кредитів ECTS	Загальний обсяг дисципліни, год	Розподіл часу				Частка самостійної роботи, %
			Самостійна робота в сесійний період, год	Навантаження в семестровий період, год			
				Разом	В тому числі		
					аудит. заняття	самост. робота	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	2,9	88	-	88	88	-	-
2	3,8	113	-	113	113	-	-
3	2,9	86	-	86	86	-	-
4	3,8	115	-	115	115	-	-
5	3,4	102	-	102	86	16	15,68
6	4,4	132	-	132	116	16	12,12
7	3,4	102	-	102	86	16	15,68
8	4,4	132		132	116	16	12,12
Всього	**29**	**806+64**	**-**	**870**	**706**	**64**	**55,6**

Тематика самостійної роботи

№	Тема самостійної роботи	Короткий зміст	Кількість годин
			Денна форма

Національний університет
водного господарства
та природокористування

V семестр			
Теоретична підготовка			
1	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	Олімпійський рух. Національний олімпійський комітет України. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	4
2	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	Класифікація нетрадиційних видів спорту і авторських систем фізичного оздоровлення.	2
3	Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	Вплив обраних систем фізичних вправ на здоров'я та професійну діяльність.	2
Загальна фізична підготовка			
4	Легка атлетика	Кросова підготовка. Розвиток витривалості.	8
Кількість годин			**16**
VI семестр			
Теоретична підготовка			
6	Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.	Дотримання гігієнічних норм і вимог під час занять фізичними вправами.	4
7	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах	Раціональне харчування. Оцінка енерговитрат людини. Основні принципи харчування при	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

	праці та особливостях життєдіяльності.	різноманітних видах і умовах праці, під час занять фізичною культурою і спортом.	
8	Оздоровче і прикладне значення туризму. Види туризму.	Характеристики і особливості видів туризму. Оздоровче значення туризму. Лікувальний туризм.	2
Атлетична гімнастика			
9	Атлетична гімнастика	Розвиток фізичних якостей шляхом виконання окремих вправ з комплексів атлетичної гімнастики.	8
Кількість годин			**16**
VII семестр			
Теоретична підготовка			
10	Основи психогігієни.	Психогігієна як наука. Вплив психічних і гігієнічних факторів на стан здоров'я людини. Сутність і основні складові психофізичного тренування.	2
11	Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.	Соціально-педагогічне значення і задачі фізичного виховання в різні вікові періоди. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Форми	4

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

		організації і контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю.	
12	Міжнародний рух "Спорт для всіх".	Міжнародний рух "Спорт для всіх". Організація оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Зарубіжні фізкультурно-оздоровчі клуби.	4
Загальна фізична підготовка			
13	Легка атлетика	Кросова підготовка. Розвиток витривалості.	6
Кількість годин			**16**

VIII семестр			
Теоретична підготовка			
14	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	Класифікація нетрадиційних видів спорту і авторських систем фізичного оздоровлення	4
15	Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.	Дотримання гігієнічних норм і вимог під час занять фізичними вправами.	4
16	Основи фізичного виховання в сім'ї.	Основні напрямки фізичного виховання в сім'ї.	2
Загальна фізична підготовка			
17	Легка атлетика	Кросова підготовка. Розвиток витривалості.	6

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Кількість годин	**16**
Всього годин	**64**

7. Методи навчання

При викладанні навчальної дисципліни “Фізичне виховання” для здобувачів вищої освіти груп спортивного вдосконалення з волейболу з розділу теоретична підготовка використовуються інформаційно-ілюстративний та проблемний методи навчання, з розділу фізична підготовка – метод суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

8. Методи контролю

Для визначення рівня засвоєння здобувачів вищої освіти навчального матеріалу використовуються такі види контролю:

- ***оперативний;***
- ***поточний;***
- ***підсумковий контроль.***

Головна мета цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання здобувачів вищої освіти окремих видів навчальної роботи:

- засвоюваності програмного матеріалу;
- вихідному рівні підготовленості здобувачів вищої освіти до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння здобувачами вищої освіти окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання за окремими змістовними модулями та їх елементами.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: виконання завдань, вправ, тестів, медичне обстеження.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ, державних тестів і залікових нормативів оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Здобувач вищої освіти допускається до здачі тестів модульного контролю за умови відвідування 60% від загального числа занять.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

9. Розподіл балів, що присвоюються здобувачам вищої освіти

Система ECTS передбачає 100-бальну шкалу оцінки навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Таблиця 4

Розподіл балів, що нараховуються здобувачам вищої освіти
І семестр

		Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год	
Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

II семестр

		Сума
Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4	
Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год. Інтегральна підготовка 10-год. Інструкторсько-суддівська практика-2 год.	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

III семестр

		Сума
Змістовий модуль 5	Змістовий модуль 6	
Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год	
Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

IV семестр

		Сума
Змістовий модуль 7	Змістовий модуль 8	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год. Інтегральна підготовка 10-год. Інструкторсько-суддівська практика-2 год.	
Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

V семестр

		Сума
Змістовий модуль 9	Змістовий модуль 10	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год. Самостійні заняття: Загально фіз. підготовка-12 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год Самостійні заняття: Теоретична підготовка-8 год.	
Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

VI семестр

		Сума
Змістовий модуль 11	Змістовий модуль 12	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год. Самостійні заняття: Атлетична гімнастика-10 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год. Інтегральна підготовка 10-год. Інструкторсько-суддівська практика-2 год. Самостійні заняття: Теоретична підготовка-8 год.	
Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

VII семестр

		Сума
Змістовий модуль 13	Змістовий модуль 14	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год. Самостійні заняття: Загально фіз. підготовка-8 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год Самостійні заняття: Теоретична підготовка-10 год.	
Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

VIII семестр

		Сума
Змістовий модуль 15	Змістовий модуль 16	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-14 год. Спеціальна фіз.підготовка-10 год. Технічна підготовка-10 год. Тактична підготовка-12 год. Самостійні заняття: Загальна фіз.підготовка-6 год.	Теор. підготовка – 2 год. Загальна фіз.підготовка-10 год. Спеціальна фіз.підготовка-6 год. Технічна підготовка-12 год. Тактична підготовка-16 год. Інтегральна підготовка 10-год. Інструкторсько-суддівська практика-2 год. Самостійні заняття: Теоретична підготовка-10 год.	
Робота на практ. заняттях – 36 Модульний контроль – 10	Робота на практ. заняттях –36 Виступ на змаганнях-15 Контроль теор.підготовки-3	
46	54	100

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Шкала оцінювання

Сума балів за всі форми навчальної діяльності	для заліку
90–100	Зараховано
82–89	
74–81	
64–73	
60–63	

Національний університет
водного господарства
та природокористування

35–59	Не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	Не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

10. Контрольні вимоги (випробування) для здобувачів вищої освіти груп спортивного вдосконалення з волейболу

Види випробувань	Оцінка, бали				
	5	4	3	2	1
Витривалість					
Біг 6хв (к-сть м.)	1050	1030	980	930	880
Сила					
Згинання і розгинання рук в упорі на підлозі (к-сть разів)	20	17	12	9	7
Швидкість					
Біг на 100м., сек.	16,0	16,5	17,0	17,6	18,0
Гнучкість					
Нахили тулуба в перед з положення	16	14	12	10	7

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

сидячи					
Технічна підготовка					
Передача м’яча двома руками зверху в парах. Ширина коридору – 3м. Відстань – 5м. (к-сть передач)	28	18	14	10	6
Передача м’яча двома руками знизу в парах. Ширина коридору – 3м. Відстань – 5м. (к-сть передач)	20	16	12	9	5
Виконання подач на майданчик, поділений на 6 зон, 6 спроб (к-сть попадань)	6	5	4	3	2
Тактична підготовка					
Бездоганна гра	5				
Бездоганна гра з незначними помилками		4			
Добра гра			3		
Задовільна гра				2	
Незадовільна гра					1

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

11. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає: конспект лекцій з дисципліни “Фізичне виховання” для здобувачів вищої освіти денної форми навчання, інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД), нормативні документи - закон України „Про освіту”, „Про вищу освіту”, „Про фізичну культуру і спорт”, Положенні „Про організацію освітнього процесу у закладах вищої освіти”, нормативних документах з фізичного виховання в системі освіти, інших законодавчих актах України з питань освіти і фізичної культури, ілюстративні матеріали тощо.

1. Цицаркін О.В., Сініцина О.В., Шолопак Л.Ф. Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Значення розминки в сучасному волейболі для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з волейболу» / Цицаркін, О.В., Сініцина О.В., Шолопак Л.Ф. – Рівне: НУВГП, 2017. – 14 с.
2. Підгурська О.П., Петрук, Л.А., Пасевич А.М. Методичні рекомендації до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Волейбол» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з волейболу / Підгурська О.П., Петрук, Л.А., Пасевич А.М. –Рівне: НУВГП, 2017. – 20 с.
3. Підгурська, О.П., Петрук, Л.А., Пасевич А.М. Методичні рекомендації до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Техніко-тактична підготовка волейболістів» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з волейболу / Підгурська, О.П., Петрук, Л.А., Пасевич А.М – Рівне: НУВГП, 2018. – 18 с.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

4. Цицаркін О.В., Сініцина О.В., Підгурська О.П., Пашкевич В.В. Методичні вказівки до проведення практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» груп спортивного вдосконалення з волейболу на тему «Фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Цицаркін О.В., Сініцина О.В., Підгурська О.П., Пашкевич В.В. – Рівне: НУВГП, 2019. – 25 с.
5. Кузнєцова О.Т., Кисіль В.М., Кособуцький Ю.Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Кузнєцова О. Т., Кисіль В.М., Кособуцький Ю.Ф. – Рівне: НУВГП, 2019. – 30 с.
6. Кузнєцова О.Т. Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему: «Функціональні проби у діагностиці стану здоров'я, фізичної працездатності, тренованості та фізичного стану» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Кузнєцова О.Т. – Рівне: НУВГП, 2019. – 16 с.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

12. Рекомендована література.

Вказується основна додаткова навчальна та наукова (підручники, навчальні посібники, книги, монографії) та інструктивно-методична (методичні вказівки, розробки, бібліографічні огляди тощо) література, яка є в бібліотеці університету з даної навчальної дисципліни чи галузі знань.

Базова література:

1. Зубрицький Б. Д., Сотник О. В. Фізичне виховання. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення. – Рівне : НУВГП, 2008. – 130 с.
2. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.
3. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й. Фізичне виховання : Теоретичний розділ з фізичного виховання : Навч. посібник. – Київ : ЦУЛ, 2007. – 192 с. – Мін-во освіти і науки України. Національний аграрний ун-т. – 966-364-525-4. – Шифр : Ч51я7 Авторський знак: Ф50.
4. Офіційні волейбольні правила з волейболу.

Допоміжна література:

1. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – Київ: НАУ, 2013. – 52 с.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: — Освіта України, 2008. – 256 с.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

3. Петрук Л.А., Федотов В.М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч. – метод. посіб. – Рівне : НУВГП, 2012. – 112 с.
4. Плотка В.С. Лікувальна фізична культура і лікарський контроль : навч. посіб. – Рівне : НУВГП, 2012. – 78 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. 1. –
6. Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2012. -252 с.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016р.
8. Про тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення. Наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р.
9. Саричев В.І. Забезпечення людського розвитку на засадах управління сферою фізичної культури та спорту в Україні / В.І. Саричев // Вісник ДНУ. – Вип. 9(1). – 2015. – № 10/1. – С. 104 – 109.
10. Бачинська Н.В. Застосування сучасних пристроїв для самоконтролю під час занять фізичним вихованням та спортом // Н.В. Бачинська, Д.О. Шульга // Д.: ДНУ, 2016 р.

Інструктивно-методична література:

1. Цицаркін, О.В., Кисіль, В.М. Методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Історія розвитку волейболу. Основні технічні елементи та правила гри» для студентів навчальної секції спортивного виховання з волейболу всіх напрямів підготовки / Цицаркін, О.В., Кисіль, В.М. – Рівне: НУВГП, 2014. – 28 с.

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Національний університет
водного господарства
та природокористування

Інформаційні ресурси:

До складу інформаційних ресурсів навчальної дисципліни входять:

1. Навчальна програма для вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації (Київ, 2003 р.)
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року. [Ел. ресурс] – Режим доступу: http://ministry@mon.gov.ua
3. Щодо Плану реалізації завдань, визначених розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 серпня 2010 р. № 1728 «Про затвердження плану заходів щодо розвитку вищої освіти на період до 2015 року» : Наказ МОН України за № 1258 від 20. 12. 2010 р. [Ел. ресурс] – Режим доступу: http://www.mon.gov.ua www.tspu.edu.ua/кредитно-модульна система
4. Центр фізичного здоров'я людини – http://fitnestest.nm.ru/

Національний університет
водного господарства
та природокористування