

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. **Код:** —

2. **Назва:** «Фізичне виховання груп спортивного вдосконалення з волейболу»

3. **Тип:** факультатив

4. **Рівень вищої освіти:** I (бакалаврський).

5. **Рік навчання, коли пропонується дисципліна:** 1-4

6. **Семестр, коли вивчається дисципліна:** I-VIII

7. **Кількість встановлених кредитів ЄКТС:** 29

8. **Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада:** Зубрицький Богдан Дмитрович, доцент, завідувач кафедри; Цицаркін Олександр Валентинович, старший викладач; Підгурська Оксана Петрівна, асистент.

9. **Результати навчання:**

- вміння застосовувати різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- формування принципів підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання за визначеними цілями;
- оволодіння засобами та методиками розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;
- оволодіння теоретичними знаннями та практичними уміннями, що пов'язані з технікою та тактикою гри у волейбол;
- вміння використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;
- застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

10. **Форми організації занять:** *традиційні* – навчальні (факультатив за розкладом), позанавчальні, самостійна робота.

11. • **Дисципліни, що передують вивченню зазначеної дисципліни:** «Анатомія», «Основи здоров'я», ОБЖД, «Гігієна»;

• **Дисципліни, що вивчаються супутньо із зазначеною дисципліною (за необхідності):** «Фізичне виховання».

12. **Зміст курсу:**

1. Теоретична підготовка. 2. Практична підготовка. 3. Загальна фізична підготовка. 4. Спеціальна фізична підготовка. 5. Технічна підготовка. 6. Тактична підготовка. 7. Інструкторсько-суддівська практика. 8. Інтегральна підготовка. 9. Самостійна робота.

13. **Рекомендовані навчальні видання:**

1. Зубрицький Б. Д., Сотник О. В. Фізичне виховання. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення. – Рівне : НУВГП, 2008. – 130 с.

2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: — Освіта України, 2008. – 256 с.

3. Офіційні волейбольні правила з волейболу.

4. 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.

5. 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.

14. **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:**

12 год. лекцій, 794 год. практичних занять, 64 год. самостійної роботи. Разом – 870 год.  
*Методи:* традиційні: пояснення, бесіда, показ, самостійна робота; практичні: навчання руховим діям (загалом, частинами, підвідним вправам), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний, тренування (повторний, комбінований (метод колового тренування)), методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях (фронтальний, груповий та індивідуальний).

15. **Форми та критерії оцінювання:**

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою. Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання здобувачами окремих видів навчальної роботи: засвоєності

програмного матеріалу; відповідність вихідному рівню підготовленості здобувачів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

*Підсумковий контроль:* щорічне оцінювання рівня фізичної підготовленості (на добровільних засадах) (Наказ Міністерства молоді і спорту України від 04.10.2018 р. №4607).

*Поточний контроль (100 балів):* опитування, моніторинг рівня фізичної підготовленості, участь у спортивних заходах (спортивні змагання, фізкультурно-оздоровчі масові заходи, спортивні свята тощо), інструкторсько-суддівська практика, контроль самостійної роботи та ППФП здобувачів, відвідування занять, заохочувальні бали.

**16. Мова викладання:** українська.

Завідувач кафедри

доцент Зубрицький Б.Д.

## DESCRIPTION OF EDUCATIONAL DISCIPLINE

**1. Code:** –

**2. Subject:** «Physical education of sports improvement groups»

**3. Type:** an optional course;

**4. Higher education level:** I (bachelor);

**5. Year of study, when the discipline is offered:** 1-4;

**6. Semester when the discipline is studied:** I-VIII;

**7. Number of established ECTS credits:** 29;

**8. Surname, initials of the lecturer / lecturers, degree, position:** Bohdan Zubrytskyi, Associate Professor, Department Head; Oleksandr Tsytsarkin, Senior Lecturer; Oksana Pidhurska, Assistant.

**9. Results of study:**

- Ability to apply varieties of exercise and principles of their use
- formation of principles of selection of physical exercises, their arrangement and sequence of use for the defined purposes;
- mastering the means and techniques of developing motor qualities: strength, endurance, speed, agility, flexibility, coordination, etc .;
- mastering theoretical knowledge and practical skills related to volleyball technique and tactics
- the ability to use physical and sports aids to improve health and fitness as a part of effective professional activity;
- the use of self-control methods for the state of health, physical development and activity of functional systems of the body.

**10. Forms of organization:** traditional - educational (optional on a schedule), extracurricular, individual work.

**11. Disciplines preceding the study of the specified discipline:** “Anatomy”, “Fundamentals of health”, “Fundamentals of Safety of life”, “Hygiene”;

**Disciplines studying in conjunction with the specified discipline (if necessary):** “Physical education”;

**12. Course contents:**

1. Theoretical preparation. 2. Practical training. 3. General physical training. 4. Special physical training. 5. Technical training. 6. Tactical training. 7. Instructional and judicial practice. 8. Integral preparation. 9. Individual work.

**13. Recommended educational editions:**

1. Zubritsky B.D., Sotnik O.V. Physical education. An interactive set of educational and methodological support. - Rivne: NUWE, 2008. - 130 p.
2. Volkov V.L. Fundamentals of the theory and methods of physical training of student youth: A textbook. - K. : - Education of Ukraine, 2008. - 256 p.
3. Official volleyball rules for volleyball.
4. Pidgurskaya O.P., Petruk L.A., Pasevich A.M. Methodical recommendations for the individual study of the discipline "Physical Education" on the topic "Technical and tactical training of volleyball players" for

students of sports sections and groups of sports improvement in volleyball / Podgurskaya O.P., Petruk L.A., Pasevich A.M. - Rivne: NUWE, 2018 - 18 p.

5. Pidgurskaya O.P., Petruk L.A., Pasevich A.M. Methodical recommendations for individual study of the discipline "Physical Education" on the topic "Volleyball" for students of sports sections and groups of sports improvement in volleyball / Pidgurskaya O.P., Petruk, L.A., Pasevich A.M. - Rivne: NUWE, 2017. - 20 p.

#### **14. Planned types of educational activities and teaching methods:**

12 hours – lectures, 794 hours – practical training, 64 hours – individual work. Together – 870 hours.

Methods: traditional: explanations, conversation, showing, individual work; practical: training in motor actions (in general, parts), improvement and consolidation of motor actions (game, competitive, training (repeated, combined (method of circular training)), methods of organizing activities and ways of performing physical exercises in the classroom (front, group and individual).

#### **15. Forms and assessment criteria:**

*The evaluation is carried out on a 100-point scale. Operational control* provides information on the progress of the recipients of certain types of educational work: assimilation of program material; compliance with the initial level of preparedness of the applicants for mastering the program material, etc.

*Final control:* annual assessment of the level of physical fitness (on a voluntary basis) (Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated 04.10.2018 №4607).

*Current control (100 points):* surveys, monitoring of fitness level, participation in sports events (sports competitions, physical and recreational mass events, sports holidays, etc.), teaching and judicial practice, control of individual work and PAPT of applicants, attending classes, rewards points .

#### **16. Language of teaching:** Ukrainian.

Head of Department

Associate Professor Zubritsky B.D.

Національний університет  
водного господарства  
та природокористування