

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Код: -----

2. Назва: «Фізичне виховання груп спортивного виховання 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-VII

7. Кількість встановлених кредитів ЄКТС: 14,5

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 компонування 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. 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.

3. Офіційні волейбольні правила з волейболу.

4. Спортивні ігри: Навч. посіб.: У 2-х Т. / Ж.П. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробйова; Під. ред. Ж. П. Козіної. - Т. 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. - Х.: Точка, 2010. - 228 с.

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

12 год. лекцій, 332 год. практичних занять, 91 год. самостійної роботи. Разом – 435 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.

## COURSE DESCRIPTION

**1. Code:** ----

**2. Title:** "Physical Training for Volleyball Teams"

**3. Type:** elective (optional)

**4. Higher education level:** I (Bachelor's, undergraduate).

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

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

**7. Number of established ECTS credits:** 14.5

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

**9. Results of studies:**

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

**10. Forms of organizing classes: *traditional activities*** – curricular activities (elective course according to syllabus and schedule), extracurricular activities, individual work

**11. Disciplines preceding the study of the specified discipline:**

- **Pre-requisites:** "Anatomy", "Fundamentals of Health", "Health and Wellness", "Hygiene".
- **Co-requisites (if any):** "Physical Training".

**12. Course content:**

1. Theoretical introduction and orientation.
2. Practical training.
3. General physical preparedness.
4. Specific physical preparedness.
5. Technical training.
6. Tactical training.
7. Coaching and refereeing practice.
8. Integral training.
9. Individual work.

**13. Recommended educational editions:**

1. Zubrytskyi, B. and Sotnik, O. (2008) *Physical training. interactive set of educational and methodological support [Fizychnе vykhovannia. Interaktyvnyi kompleks navchalno-metodychnoho zabezpechennia]*. Rivne: NUWM, 130 p. [in Ukrainian]
2. Prysiazhniuk, S., Krasnov, V., Tretiakov, M., Raievskyi, R., Kiiko, V. (2007) *Physical Education: Theoretical Section on Physical Education: Educational Manual [Fizychnе vykhovannia : Teoretychnyi rozdil z fizychnoho vykhovannia : Navch. posibnyk]*. Kyiv: Centre for Educational Literature (CUL), 192 p. [in Ukrainian]
3. Official Volleyball Rules.
4. Kozina, Zh. (ed.), Poiarkov, Yu., Tserkovna, O., Vorobiova, V. (2010) *Sports Games: Educational Manual: in 2 Volumes [Sportyvni ihry: Navch. posib.: U 2-kh T.]*. Vol. 2: *Fundamentals of Certain Types of Sports Games: Basketball, Volleyball [T. 2: Osnovy okremykh vydiv sportyvnykh ihor: basketbol, voleibol]*. Kharkiv: Tochka, 228 p.

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

12 hours of lectures, 332 hours of practical classes, 91 hours of individual work. Total hours: 435.  
*Methods:* traditional ones: explanation, conversation, demonstration, individual work; practical ones:

training of motor activity (in general, in parts, lead-up exercises), improvement and consolidation of motor activity (games, competitions, training (repeated, combined) (method of circular training), methods of organising activities and ways of performing physical exercises in the class (frontal, group and individual sessions).

**15. Forms and assessment criteria:**

*The assessment is based on a 100-point scale. Day-to-day Assessment* provides information on the progress of the students with regard to certain types of educational work: assimilation of course material; readiness of the students for mastering the course material etc.

*Summative (Final) Assessment:* annual assessment of the level of physical fitness (on a voluntary basis) (Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine No. 4607 dated 04/10/2018).

*Formative Assessment (100 points):* surveys, monitoring physical fitness level, participation in sports events (sports competitions, fitness and mass events, sports holidays, etc.), coaching and refereeing practice control of individual work and physical fitness level of the students, attending classes, promotional points.

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

Bohdan Zubrytskyi,  
*Associate Professor, Department Head*



Національний університет  
водного господарства  
та природокористування