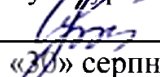


# ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

## Кафедра фізичної культури та спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Зав. кафедри фізичної  
культури та спорту

 Сергеева Т.П.  
«30» серпня 2016 року

## ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ВОЛЕЙБОЛ»

**ІНСТИТУТ:** *Навчально-науковий технологічний інститут харчової промисловості  
ім. М.В. Ломоносова*

*Навчально-науковий інститут прикладної економіки та менеджменту  
ім. Г.Е. Вейнштейна.*

*Навчально - науковий інститут механіки, автоматизації та робототехніки  
ім. П.Н. Платонова*

*Навчально-науковий інститут холода, кріотехнологій і екоенергетики  
ім. В.С.Мартиновського*

**ФАКУЛЬТЕТ:** *«Інноваційних технологій харчування, ресторанно-готельного і  
туристичного бізнесу.»*

*«Економіки, бізнесу і контролю»*

*«Енергоменеджменту, технологічного обладнання та технічного дизайну»*

*«Технології зерна, хлібопродуктів, кондитерських виробів, комбікормів та  
біопалива.»*

*«Технології харчових, парфумерно - косметичних засобів, експертизи та  
товарознавства.»*

*«Технології вина та нанобіотехнологій.»*

*«Автоматизації, мехатроніки та робототехніки.»*

*«Прикладної екології, енергетики та нафтогазових технологій.»*

*«Інформаційних технологій та кібербезпеки.»*

*«Низькотемпературної техніки і технології.»*

*«Менеджменту, маркетингу і логістики.»*

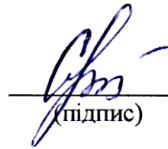
**КАФЕДРА :** *Фізичної культури та спорту*

Одеса - 2016 рік

Програма факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Волейбол» затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «30» серпня 2016 р., №1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту



(підпис)

Сергеева Т.П.

«30» серпня 2016 р.

Нормативно-правова база організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання базується на Законах України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України, наказ Міністерства освіти України «Положення про організацію навчального процесу у ВНЗ» та інших актах України з питань освіти та фізичного виховання.

Програма факультативної дисципліни «Волейбол» складена відповідно до листа МОН № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» з урахуванням освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів всіх напрямів, затверджених МОН України 2002 р, 2005 р, 2007 р, 2009 р, Одеса ОНАХТ 2012 р, Одеса ТЕС 2013 р.

Розробники: ст. викладач Захлевська Т. В., ст. викладач Гончарук В.В.

**1. ОПИС ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ВОЛЕЙБОЛ»**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика факультативної дисципліни
		<b>денна форма навчання</b>
Кількість кредитів - 0	<b>Галузь знань</b> <i>Всі галузі знань</i>	Не нормативна
	<b>Напрямок підготовки</b> <i>Всі напрями підготовки</i>	
Модулів – 0	<b>Професійне спрямування:</b> -	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 0		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання -0		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 12/26/12/26		1/2/3/4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента – -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>бакалавр</i>	<b>Лекції</b>
		-
		<b>Практичні, семінарські</b>
		12/26/12/26 год.
		<b>Лабораторні</b>
		-
		<b>Самостійна робота</b>
		-
		<b>Індивідуальні завдання</b>
		-
		<b>Підготовка та складання контрольних заходів</b>
-		
<b>Вид контролю:</b>		
Підсумковий контроль		

## **1.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ВОЛЕЙБОЛ»**

**1.1 Мета дисципліни факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Волейбол» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) засобами волейболу.**

**1.2 Основними завданнями вивчення факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Волейбол» є:**

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- 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 волейболом, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

**1.3 Студент повинен знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять волейболом, теоретично - методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- історію розвитку волейболу в світі і в Україні;
- правила гри;
- основні прийоми техніки гри;
- основні тактичні дії гри;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

**1.4.Студент повинен вміти:**

- застосовувати загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання волейболу;
- правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії гри.

## **2.ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ВОЛЕЙБОЛ»**

**Семестр 1:** Загальна фізична і спеціальна підготовка. Теоретичні основи волейболу. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами волейболу.

**Тема 1.** Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами волейболу.

**Тема 2.** Ознайомлення та вивчення правил та техніки гри. Самоконтроль.

**Семестр 2:** Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами волейболу. Основи техніки гри у волейбол.

**Тема 1.** Вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей.

**Тема 2.** Вивчення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей. Самоконтроль.

**Семестр 3:** Закріплення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами волейболу.

**Тема 1.** Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами волейболу. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті.

**Тема 2.** Професійно-прикладна фізична підготовка. Закріплення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.

**Семестр 4:** Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами волейболу.

**Тема 1.** Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами волейболу. Удосконалення елементів техніки та тактики гри у нападі та захисті.

**Тема 2.** Професійно-прикладна фізична підготовка. Самостійні заняття фізичними вправами.

## 2.1. СТРУКТУРА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. ВОЛЕЙБОЛ»

Назви тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	У тому числі				
Л		П	Лаб	Інд	С.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Семестр 1.</b>						
Загальна фізична і спеціальна підготовка. Теоретичні основи волейболу. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами волейболу.						
<b>Тема 1.</b> Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами волейболу.	6		6			
<b>Тема 2.</b> Ознайомлення та вивчення правил та техніки гри. Самоконтроль.	6		6			
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			
<b>Семестр 2</b>						

Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами волейболу. Основи техніки гри у волейбол.						
<b>Тема 1.</b> Вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей.	14		14			
	12		12			
<b>Тема 2.</b> Вивчення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи волейболіста для розвитку фізичних якостей. Самоконтроль.						
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>26</b>		<b>26</b>			
<b>Усього годин за навчальний рік</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			

<b>Семестр 3</b>						
Закріплення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами волейболу.						
<b>Тема 1.</b> Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами волейболу. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті.	6		6			
	6		6			
<b>Тема 2.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка. Закріплення елементів тактики гри та дій у нападі й захисті. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.						
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			
<b>Семестр 4.</b>						
<b>Тема 4.</b> Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами волейболу.						
<b>Тема 1.</b> Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами волейболу.	18		18			
	8		8			
<b>Тема 2.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка. Самостійні заняття фізичними вправами.						
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>26</b>		<b>26</b>			
<b>Усього годин за навчальний рік</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			
<b>Разом за дисципліною</b>	<b>76</b>		<b>76</b>			

### 3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма навчання
1.	Волейбол у ВНЗ. Техніка безпеки на заняттях з в/б. Особиста гігієна.	1
2.	Загально - фізична і спеціальна підготовка в/б. Правила гри у волейбол Формування рухових навичок і умінь. Рухливі ігри.	1

3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Ознайомлення з технікою переміщення (стійки, переміщення, біг, стрибки). Розвиток швидкісних якостей. Рухливі ігри.	2
4.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Ознайомлення з технікою передачі м'яча (двома руками зверху та знизу). Вивчення техніки переміщення. Розвиток силових якостей. Рухливі ігри.	2
5.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Ознайомлення з технікою подачі м'яча (знизу, зверху, збоку, у стрибку). Вивчення техніки передачі м'яча. Розвиток силових якостей. Рухливі ігри.	2
6.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Ознайомлення з технікою нападу (нападаючий прямий удар). Ознайомлення з технікою подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості. Рухливі ігри.	2
7.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Ознайомлення з технікою захисту (прийом м'яча). Ознайомлення з технікою нападаючого прямого удару та дій у нападі й захисті. Розвиток швидкісних якостей та координації. Рухливі ігри. Підсумковий контроль	2
<b>Усього за 1 семестр</b>		<b>12</b>
8.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення технічних прийомів: переміщення, зупинок, поворотів і стійок. Сприяння розвитку спеціальної витривалості.	2
9.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення технічних прийомів: передачі знизу і зверху двома руками. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Учбова гра.	2
10.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення технічних прийомів: нижньої прямої й бокової подачі. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
11.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення технічних прийомів: верхньої прямої й бокової подачі. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
12.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення технічних прийомів: прямий нападаючий удар. Прийом м'яча з подачі та нападаючих ударів двома руками знизу. Розвиток швидкісних якостей та координації. Учбова гра.	2
13.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення технічних прийомів: боковий нападаючий удар, нападаючий удар з переводом. Групові тактичні дії у нападі. Розвиток швидкісних якостей та координації. Учбова гра.	2
14.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення прийому м'яча з подачі та нападаючих ударів двома руками знизу. Групові тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
15.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Техніка виконання одиночного та групового блокування. Командні тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
16.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення техніки переміщень гравців по майданчику. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Учбова гра. Сприяння розвитку спритності.	2
17.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Учбова гра. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2

18.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення техніки нижньої та верхньої прямої подачі. Групові тактичні дії у захисті. Учбова гра. Сприяння розвитку спритності.	2
19.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення техніки прямого нападаючого удару. Групові тактичні дії у захисті. Учбова гра. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
20.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вивчення техніки бокового нападаючого удару та нападаючого удару з переводом. Командні тактичні дії у захисті. Учбова гра. Розвиток силових якостей. Підсумковий контроль.	2
<b>Усього за 2 семестр</b>		<b>26</b>
<b>За навчальний рік</b>		<b>38</b>

21.	Волейбол у ВНЗ. Техніка безпеки на заняттях з в/б. Особиста гігієна.	1
22.	Загально - фізична і спеціальна підготовка у в / б. Правила гри у волейбол . Формування рухових навичок і умінь. Рухливі ігри.	1
23.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Закріплення техніки переміщення (стійки, переміщення, біг, стрибки). Розвиток швидкісних якостей. Рухливі ігри.	2
24.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Закріплення техніки передачі м'яча (двома руками зверху та знизу). Розвиток силових якостей. Рухливі ігри.	2
25.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Закріплення техніки подачі м'яча (знизу, зверху, збоку, у стрибку). Розвиток силових якостей. Рухливі ігри.	2
26.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Закріплення техніки нападу (нападаючий прямий удар). Закріплення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості. Рухливі ігри.	2
27.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення техніки захисту (прийом м'яча). Закріплення техніки нападаючого прямого удару та дій у нападі й захисті. Розвиток швидкісних якостей та координації. Учбова гра. Підсумковий контроль.	2
<b>Усього за 3 семестр</b>		<b>12</b>
28.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення технічних прийомів: переміщення, зупинок, поворотів і стійок. Сприяння розвитку спеціальної витривалості.	2
29.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення технічних прийомів: передачі знизу і зверху двома руками. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Учбова гра.	2
30.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення технічних прийомів: нижньої прямої й бокової подачі. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
31.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення технічних прийомів: верхньої прямої й бокової подачі. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
32.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення технічних прийомів: прямий нападаючий удар. Прийом м'яча з подач та нападаючих ударів двома руками знизу. Розвиток швидкісних якостей та	2



	координації. Учбова гра.	
33.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення технічних прийомів: боковий нападаючий удар, нападаючий удар з переводом. Групові тактичні дії у нападі. Розвиток швидкісних якостей та координації. Учбова гра.	2
34.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення прийому м'яча з подач та нападаючих ударів двома руками знизу. Групові тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
35.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення техніки виконання одиночного та групового блокування. Командні тактичні дії у нападі. Розвиток силових якостей. Учбова гра.	2
36.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення техніки переміщень гравців по майданчику. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Учбова гра. Сприяння розвитку спритності.	2
37.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Учбова гра. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
38.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення техніки нижньої та верхньої прямої подачі. Групові тактичні дії у захисті. Учбова гра. Сприяння розвитку спритності.	2
39.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення техніки прямого нападаючого удару. Групові тактичні дії у захисті. Учбова гра. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
40.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в/б. Вдосконалення техніки бокового нападаючого удару та нападаючого удару з переводом. Командні тактичні дії у захисті. Учбова гра. Розвиток силових якостей. Підсумкове заняття.	2
<b>Усього за 4 семестр</b>		<b>26</b>
<b>За навчальний рік</b>		<b>38</b>
<b>Загалом з дисципліни</b>		<b>76</b>

#### 4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи - це форми взаємної практичної діяльності студента та викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих, освітніх та навчально-виховних завдань з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретно обумовлених випадках та умовах проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання. Викладач повинен досконало володіти усіма методами фізичного виховання. Педагогічна майстерність викладача залежить від запасу у нього методичних прийомів. Творчий викладач протягом своєї практичної діяльності створює щоразу нові прийоми, яких безліч, і вони не підлягають суворого обліку. Обсяг методичних прийомів у педагогічному арсеналі викладача значною мірою визначає його професіоналізм та ефективність навчального оздоровчого – тренувального процесу з фізичного виховання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм навчання утворює методіку. Вона залежить від конкретної мети і завдань певного періоду навчального процесу. Наприклад, методика розвитку силових якостей; методика фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-

судинної системи, опорно-рухового апарату тощо.

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації. Виходячи з етапу навчання, кожен із зазначених методів можна використовувати більшою чи меншою мірою. Добір методів здійснюється за розсудом викладачів, з урахуванням спорт інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

Практичні методи поділяються на чотири групи.

**1. Методи навчання рухових дій** (загалом, або в цілому, частинами, методи підвідних вправ). Розучування вправи загалом і частинами – це крайні варіанти у навчанні. Оскільки кожен із названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності можна досягти при умілому поєднанні їх, правильному чергуванні під час проведення навчальних оздоровчо-тренувальних занять.

**2. Методи підвідних вправ** використовують як допоміжні. Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступними студентам. Різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання – ефективнішим.

**3. Метод удосконалення рухових дій і функціональних можливостей організму** (ігровий і змагання).

Природу ігрового методу можна зрозуміти, зрозумівши суть гри, тому що для нього властиві ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші за формами реалізації (Б.М.Шиян, 2002; Т.Ю.Круцевич, 2003). Під час використання ігрового методу підвищується позитивний фон, що сприяє адаптації студентів до оздоровчо-тренувальних впливів. Разом з тим під час проведення гри треба уважно стежити за тим, щоб надмірне збудження студентів не призвело до функціональних перенапружень, особливо у тих студентів, які мають вади в діяльності серцево-судинної системи.

**4. Методи вдосконалення фізичних якостей** (безперервний, інтервальний, повторний, комбінований). Ці методи побудовані на закономірностях чергування рухової активності на відпочинку, напруження й розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

**Методи використання слова** використовують досить широко під час проведення навчального процесу з фізичного виховання. Загальнопедагогічні прийоми цього методу мають своєрідний зміст та особливості застосування.

*Розповідь* – лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні студентів із вправою; організації ігрової діяльності студентів; повідомлення завдань заняття.

*Опис* використовують для ознайомлення з технікою виконання вправ і тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.

*Пояснення* – це прийом передачі інформації про техніку та особливості виконання вправи. Пояснюючи, треба говорити не тільки, як виконується вправа але й чому потрібно робити саме так, а не інакше.

*Супровідне пояснення* – це лаконічні коментарі та зауваження під час виконання вправи студентами з метою спрямування і поглиблення сприймання.

*Інструкції і вказівки* дають для оперативної передачі інформації про допущені помилки, шляхи їх усунення тощо.

*Бесіда* – форма вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, оцінки стану здоров'я студентів тощо.

*Розбір* – особлива форма бесіди яку проводять після виконання визначених завдань або участі у змаганнях з метою підведення їх підсумків.

*Словесні оцінки* – форма мовного схвалення або осуду діяльності студентів; це прийом корекції їхніх дій.

*Команда* – сигнал для спільних дій, який використовують для швидкого виконання дій, одночасно закінчення їх або зміни характеру діяльності.

**Метод демонстрації.** Науковцями доведено, що під час виконання рухових дій людина здебільшого мислить образами, а не вербально (словесно). Тому не випадково у фізкультурно-спортивній педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна відтворити за допомогою показу. Найчастіше його застосовують на першому етапі навчання і тоді, коли у техніку виконання вправи вносять нові елементи або елементи, які змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Практикою доведено, що кращі результати в оволодінні технікою виконання фізичних вправ, елементів техніки спортивних ігор досягаються за умови правильного поєднання словесних і наочних методів навчання.

## 5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Вхідний і підсумковий контроль проводиться на практичних заняттях шляхом прийому фізичних тестів та опитування. Головна ціль – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності засобами волейболу.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця.

Проба Руф'є:

Після 5 хв. спокійного стану, в положенні сидячи, підрахувати пульс за 15 сек (P1). Потім на протязі 45 сек., виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2), та останні 15 сек. (P3), першої хвилини періоду відновлення. Підсумки оцінюються за індексом,

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оцінка працездатності серця :

Індекс Руф'є : менше 0 – атлетичне серце

0,1 – 5 - відмінно (дуже гарне серце )

5,1 – 10 – добре (гарне серце)

10,1 – 15 – задовільно (серцева недостатність середнього ступеня)

15,1 – 20 – погано (серцева недостатність)

Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом прийому 2-х нормативів:

1. Човниковий біг 4 x 9м (спритність)

2. Стрибок у довжину з місця (силова швидкість).

Підсумковий контроль дозволяє визначити міру засвоєння факультативної дисципліни «Волейбол» та приріст показників фізичної підготовки в порівнянні з показниками вхідного контролю.

## 6. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Волкова Т.В. Методичні вказівки з фізичного виховання «Методика розвитку швидкісних якостей(30,60,100 м)» для студентів усіх професійних напрямків. - О.:ОНАХТ,2008.-18с.

2. Гончарук В.В. Волкова Т.В. Методичні вказівки для організації занять фізичним вихованням. Волейбол для бакалаврів усіх спеціальностей - О.:ОНАХТ,2007.-19с.

3. Волкова Т.В. Методичні вказівки до самостійних занять з фізичного виховання для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. - О.:ОНАХТ, 2015.-36с.

4.Копа В.М. Соціальна валеологія. Навчальний посібник. -Львів.: «Новий Світ-2000», 2011.-204с.

5.Павлюк О.В. Гончарук В.В. Методичні вказівки до тренування витривалості для бакалаврів усіх спеціальностей денної форми навчання-О.:ОНАХТ,2008.-18с.

6.Сергеєва Т.П. Методичні вказівки до використання фізичних вправ для профілактики захворювань для студентів усіх професійних напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. - Одеса,,: ОНАХТ, 2010.-27с.

7. Струк Б.И., Копа В.М. Методические указания по физическому воспитанию «Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом в специальных медицинских группах» для студентов, обучающихся по учебному плану бакалавров всех специальностей дневной формы обучения -О.:ОНАПТ,2004.-28с.

8. Халайджі С.В., Васильєв В.П. Методичні вказівки «Формування здорового способу життя» для студентів усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. – Одеса, ОНАХТ, 2016. – 28 с.

## 7. БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. - К.: Здоров'я, 1985. - 80 с.

2.Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. - К.: Вища школа, 1988. - 208 с.

3. Канішевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного самоу-досконалення студентства /С.М. Канішевський. - К.: ІЗМН, 1999. - 270.

4.Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І. Міцкевич. - К.: НУХТ, 2005. - 49 с.

5. Присяжнюк С.І. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Журнал „Основи здоров'я і фізична культура" /С.І. Присяжнюк, В.М. Шапошнік. - К.: №11, 2006. - С 5-7.

6. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і Практика фізичного виховання / С.І. Присяжнюк. — Донецьк: № 1, 2004. - С 21-25.

7. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: Методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко та ін. -К.: Видавничий центр ПДУ, 41 с.

8. Присяжнюк С.І. Техніка безпеки під час занять і фізичного виховання і спорту: Навч.-метод. пос. / С.І. Присяжнюк, И. И Крайнон, М. Канішевський, О.М. Лакіза. - Ніжин: Мілапек, 2009. – 121 с.

9.Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю.В Субота. - Київ.: КНЕУ, 2007 - 164 с.

## **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Звіти про науково-дослідну роботу КФКС знаходяться на кафедрі .
2. Бібліотечні та патентні фонди ОНАХТ.
3. Інтернет - ресурси про спорт та фізичну культуру і фізичне виховання.

Робоча програма розроблена:

Захлевською Т.В., ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту  
Гончарук В.В., ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту