



АНОТАЦІЯ
факультативного курсу
«Волейбол»

Спеціальна фізична підготовка

Короткий опис: Волейбол — неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейболі є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективних ударів

Мета курсу: оволодіння системою практичних умінь і навичок занять волейболом, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

Основні теми курсу:

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності
- 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 слухачів;
- історію розвитку волейболу в світі і в Україні;
- правила гри;
- основні прийоми техніки гри;
- основні тактичні дії гри;
- основи загартування організму;

Цільова аудиторія: Здобувачі вищої освіти.

Форми (методи) проведення: наочна демонстрація прийомів, безперервний метод, інтервальний метод, практичні заняття

Науково-педагогічні працівники, які забезпечують викладання навчальної дисципліни:

Микола ПОЖИДАЄВ старший викладач кафедри, майстер спорту СРСР з волейболу;

Віктор РОЖЕЧЕНКО викладач, кандидат в майстри спорту України з волейболу;