

Република Македонија
Универзитет "Св. Кирил и Методиј"
Факултет за физичка култура Скопје

Наставна програма
по предметот: **Одбојка**
- насока физичко и здравствено образование

семестар	теоретски	практични	годишно	испит после
VIII	2	4	90	VIII семестар

НАЗИВ НА ПРЕДМЕТОТ: Одбојка	Код: ОДФВ	ЕКТС: 9	
	Фонд: 2+4 Семестар: VIII	Статус на предметот: ▪ задолжителен	
РЕАЛИЗАТОР:	проф. д-р Јошко Миленкоски пом. асс. м-р Андријана Мисовски		
ЦЕЛИ НА ПРЕДМЕТОТ:	Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи на одбојката. Од посебни аспекти студентите се запознаваат со генезата на одбојкарската игра и судиските правила, се здобиваат со теоретски сознанија за основната одбојкарска техника. Посебен акцент се дава на обучувањето на одбојкарската техника, со примена на сите дидактичко методски принципи. Студентите се запознаваат и обучуваат со основните принципи на тактиката на играта во напад и одбрана. Усвоените наставни содржини ќе им овозможат на студентите успешно реализирање на наставните содржини од спортската игра одбојка, застапени во наставните програми на предметот физичко и здравствено воспитание и образование, во наставниот процес.		
СОДРЖИНА			
<ol style="list-style-type: none"> 1. појава и развој на одбојката 2. меѓународни одбојкарски правила 3. анализа на одбојкарски натпревар 4. тестирање во одбојката 5. основна одбојкарска техника со биомеханичка анализа на структуралните елементи на одбојкарската игра 6. тактика на одбојката 			
ЛИТЕРАТУРА			
<p>а) Основна литература - Циєв, Д. и Миленкоски, Ј. (2002). Одбојка. Скопје: ФФК.</p> <p>б) Дополнителна литература -Костић, Р. (1999). Одбојка техника и тактика. Ниш: СИА. -Костић, Р. (2000). Теорија и методика тренинга спортске игре – одбојка. Ниш: Графика Галеб. - Stojanović, T., Kostić, R. i Nešić, G. (2005). Odbojka. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta. -Selinger, A. (1991). Power volleyball. Превод на српски. Београд: ОСЈ. -Јанковиќ, В. и Марелиќ, Н. (1995). Одбојка. Загреб: Факултет за физичку културу.</p>			
ОЦЕНУВАЊЕ		КРИТЕРИУМИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ	
Под 50 поени (Ф)	- 5	<ul style="list-style-type: none"> • Редовност на практична настава до 10 бода • Редовност на теоретска настава до 10 бода • Други активности до 10 бода • Прв колоквиум - практично до 20 бода • Втор колоквиум - практично до 20 бода • Прв колоквиум – теоретски до 15 бода • Втор колоквиум – теоретски до 15 бода <p style="text-align: center;">Вкупен број освоени бодови до 100 бода</p>	
Од 51 – 60 поени (Е)	- 6		
Од 61 – 70 поени (Д)	- 7		
Од 71 – 80 поени (Ц)	- 8		
Од 81 – 90 поени (Б)	- 9		
Од 91 – 100 поени (А)	- 10		
Начин на формирање на оценката: Се собираат бодовите кои се добиваат од тестовите на знаење и останатите активности.			
ОГРАНИЧУВАЊА: Студентите кои нема да ги положат тестовите во текот на семестарот, го полагаат целиот испит во редовните испитни сесии. Студентите се стекнуваат со право да го полагаат испитот со освоени најмалку 31 поен во текот на семестарот.			

Студиска програма: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Предмет: ОДБОЈКА - (2+4)

Семестар и број на часови: VIII (вкупно 90 часа, 30 се теоретски и 60 часа вежби)

Наставници и соработници:

**Проф. д-р Јошко Миленкоски
пом. асс. М-р Андријана Мисовски**

Цел на предметот (описно): Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи на одбојката. Од посебни аспекти студентите се запознаваат со генезата на одбојкарската игра и судиските правила, се здобиваат со теоретски сознанија за основната одбојкарска техника. Посебен акцент се дава на обучувањето на одбојкарската техника, со примена на сите дидактичко методски принципи. Студентите се запознаваат и обучуваат со основните принципи на тактиката на играта во напад и одбрана. Усоените наставни содржини ќе им овозможат на студентите успешно реализирање на наставните содржини од спортската игра одбојка, застапени во наставните програми на предметот физичко и здравствено воспитание и образование, во наставниот процес на сите нивоа.

Содржини на предметот: ОДБОЈКА

I.ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ-Вкупно 30часа

Часови

1.ПОЈАВА И РАЗВОЈ НА ОДБОЈКАТА

1.1.Појава и развој на одбојката во Светот 2

1.2.Појава и развој на одбојката во Македонија 3

2.МЕЃУНАРОДНИ ОДБОЈКАРСКИ ПРАВИЛА

2.1.Правила на играта 3

2.2.Меѓународни судиски знаци 1

2.3.Меѓународен одбојкарски записник 1

3.АНАЛИЗА НА ОДБОЈКАРСКИ НАТПРЕВАР

3.1.Следење и анализа на натпревар 1

3.2.Статистика на натпревар 1

4.ТЕСТИРАЊЕ ВО ОДБОЈКАТА

4.1.Мерење на антропометриските карактеристики 1

4.2.Тестови за проценка на специфичните моторички способности 1

4.3.Тестови за проценка на ситуационо моторичкото знаење 1

5. ОСНОВНА ОДБОЈКАРСКА ТЕХНИКА СО БИОМЕХАНИЧКА АНАЛИЗА НА СТРУКТУРАЛНИТЕ ЕЛЕМЕНТИ НА ОДБОЈКАРСКАТА ИГРА

5.1.Основни одбојкарски ставови и движења 1

5.2.Техника на повалките 1

5.3.Техника на додавање на топката со прсти 1

5.4.Техника на додавање на топката со подлактици 1

5.5.Техника на сервирањето 1

5.6.Техника на смечирањето 1

5.7.Техника на блокирањето 1

6.ТАКТИКА НА ОДБОЈКАТА

6.1.Тактика во напад 4

6.1.1.Тактика на сервирањето

6.1.2.Тактика на прием на сервис

6.1.3.Тактика на организација на напад

6.1.4.Тактика на смечирањето

6.2.Тактика во одбрана 2

6.1.1.Тактика на блокирањето

6.1.2.Тактика на одбрана на полето

6.3.Тактика во контранапад 1

6.4.Тактика на заштита на нападот 1

Вкупно:30

II.ПРАКТИЧЕН ДЕЛ-Вкупно 60часа

1.ОСНОВНА ОДБОЈКАРСКА ТЕХНИКА СО МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ

1.1.Одбојкарски ставови и движења 2

1.1.1.Среден одбојкарски став

1.1.2.Висок одбојкарски став

1.1.3. Низок одбојкарски став

1.2. Техника на повалките **6**

1.2.1. Повалка напред

1.2.2. Повалка назад

1.2.3. Повалка во страна

1.3. Техника на додавање на топката со прсти **6**

1.3.1. Додавање на топката со прсти напред

1.3.2. Додавање на топката со прсти преку глава

1.3.3. Додавање на топката со прсти во страна

1.3.4. Додавање на топката со прсти со повалки(назад и во страна)

1.3.5. Додавање на топката со прсти во скок

1.3.6. Додавање на топката со прсти со една рака

1.4. Техника на додавање на топката со подлактици **6**

1.4.1. Додавање на топката со подлактици напред

1.4.2. Додавање на топката со подлактици преку глава

1.4.3. Додавање на топката со подлактици во страна

1.4.4. Додавање на топката со подлактици со повалки(напред,назад и во страна)

1.4.5. Додавање на топката со подлактица со една рака

1.4.6. Додавање на топката со подлактица со една рака со повалки(напред назад и во страна)

1.5. Техника на сервирањето **4**

1.5.1. Тенис сервис со ротација

1.5.2. Тенис сервис без ротација

1.5.3. Скок сервис со ротација

1.5.4. Скок сервис без ротација

1.5.5. Бочен сервис со ротација(естонски)

1.5.6. Бочен сервис без ротација(јапонски)

1.6. Техника на смечирањето **4**

1.6.1. Дијагонален смеч(лев и десен)

1.6.2. Паралелен смеч(лев и десен)

1.7. Техника на блокирањето **2**

1.7.1. Активен блок

1.7.2. Пасивен блок

2. ТАКТИКА НА ОДБОЈКАТА

2.1. Тактика во напад и тактички системи на играта во напад

2.1.1. Тактика на сервирањето **15**

2.1.1.1. Избор на зони за сервирање

2.1.1.2. Избор на противнички играчи

2.1.1.3. Избор на ритам начин и фреквенција

- 2.1.1.4.Избор на сервирање спрема надворешните услови
- 2.1.2.Класичен систем 4:2 во нападот
 - 2.1.2.1.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона IV кај класичниот систем 4:2
 - 2.1.2.2.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона III кај класичниот систем 4:2
 - 2.1.2.3.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона II кај класичниот систем 4:2
- 2.1.3.Современ систем 4:2 во нападот
 - 2.1.3.1.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона I кај современиот систем 4:2
 - 2.1.3.2.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона VI кај современиот систем 4:2
 - 2.1.3.3.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона V кај современиот систем 4:2
 - 2.1.3.4.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона IV кај современиот систем 4:2
 - 2.1.3.5.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона III кај современиот систем 4:2
 - 2.1.3.6.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона II кај современиот систем 4:2
- 2.1.4.Систем 5:1 во нападот
 - 2.1.4.1.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона I кај системот 5:1
 - 2.1.4.2.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона VI кај системот 5:1
 - 2.1.4.3.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона V кај системот 5:1
 - 2.1.4.4.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона IV кај системот 5:1
 - 2.1.4.5.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона III кај системот 5:1
 - 2.1.4.6.Организација на прием на сервис и напад со техничар од зона II кај системот 5:1

2.2.Тактика во одбрана и тактички системи на играта во одбрана 15

- 2.2.1.Системи на играта во одбрана на мрежа(блокирање)
 - 2.2.1.1.Систем на зонско блокирање
 - 2.2.1.2.Пресинг блокирање
 - 2.2.1.3.Опционо блокирање
 - 2.2.1.4.Систем на блокирање човек на човек
- 2.2.2.Системи на играта во одбрана на поле
 - 2.2.2.3.Систем со центархалф напред(агол напред)
 - 2.2.2.4.Систем со центархалф назад(агол назад)
 - 2.2.2.4.1.Ротирана формација во лево
 - 2.2.2.4.2.Ротирана формација во десно
 - 2.2.2.4.3.Бокс одбрана
 - 2.2.2.5.Комбинирана одбрана центархалф напред и центархалф назад
 - 2.2.2.5.1.Организација на одбраната над мрежа и во поле при противнички напад од зона IV
 - 2.2.2.5.2.Организација на одбраната над мрежа и во поле при противнички напад од зона III

- 2.2.2.5.3.Организација на одбраната над мрежа и во поле при противнички напад од зона II
- 2.2.2.5.4.Организација на одбраната над мрежа и во поле при противнички напад од зона I
- 2.2.2.5.5.Организација на одбраната над мрежа и во поле при противнички напад од зона VI
- 2.2.3.Организација на контранапад
 - 2.2.3.1.Фиксен метод
 - 2.2.3.2.Променлив метод
- 2.2.4.Системи на заштита во нападот
 - 2.2.4.1.Заштита на нападот 3-2
 - 2.2.4.2.Заштита на нападот 2-3

Вкупно: 60

Проверка на знаењето

Испитот од предметот ОДБОЈКА се состои од практичен и теоретски дел и се полага после VIII семестар.

Во текот на семестарот студентите можат да полагаат два практични и два теоретски колоквиуми. Се собираат бодовите кои се добиваат од тестовите на знаење и останатите активности, по што се формира оценка.

Студентите се стекнуваат со право да го полагаат испитот со освоени најмалку 31 поен од наведените активности во текот на семестарот.

На практичниот дел од испитот се оценува знаењето на основната одбојкарска техника со изведување на комплекс на вежби и тестови од основната одбојкарска техника.

Теоретскиот дел од испитот се состои од прашања содржани во предвидениот наставен план и програм за овој предмет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ајријанц, А.: Волејбол. Физкултура и спорт, Москва, 1976.
2. Амалин, М.: Тактика волејбола. Физкултура и спорт, Москва, 1962.
3. Amejlina, M.: Nekatere znacilnosti sodobne odbojke. Centar za solanje in uspopolnjevanje strokovnih kadrov pri OZTK, Ljubljana, 1964.
4. Bartlet, J., Smith, L., Davis, K., Pell, J.: Development of valid volleyball skills test battery. JOPERD - The Journal of Physical Education, Recreation and Dance, AANPERD - American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, February, 1991.
5. Бахчеванов, Д., Жељасков, Ж.: Развитие на физическите качества на волејболистите. Българска федерација по волејбол, Софија, 1991.
6. Bachmann, Edi et Martin.: 1000 Exercises et jeux de volleyball. Paris, 1992.
7. Beutelstahl, D.: Richtig volleyball spielen. Munchen, Wien, Zurich, 1980.

8. Бздух, И.: Контрола физичке припремљености одбојкаша. Избор радова из стране литературе, Кн.1, Београд, 1976.
9. Blossfeld, E.: Volleyball 333 praktische Ubungen. Franckfurt-Mayn, 1977.
10. Blume, G., Lange, K.: Volleyball und handball, Ubungsformen fur Schulen und Vereine. Reinbek bei Hamburg, 1979.
11. Blume, G.: Volleyball. Training-technik-tactik. RORORO SPORT, Hamburg, 1991.
12. Бухерен, Ј.: Специфични кондициони тренинг одбојкаша. Избор радова из стране литературе, Кн.2, Београд, 1978.
13. Гигов, Д., Крумова, А.: Нападение и заштита в волејбола. Медицина и физкултура, Софија, 1988.
14. Гигов, Д., Крумова, А.: Тренировката на волејболиста. Национална спортна академија, Софија, 1991.
15. Димитрова, П.: Методика на преподаването по волејбол. Национална спортна академија, Софија, 1992.
16. Јанковиќ, М.: Поузданост неких композитних моторичких тестова. Физичка култура, Бр.4, Београд, 1978.
17. Јанковиќ, В.: Латентна структура техничко-тактичких елемената у одбојци. Кинезиологија, Бр. 1, Загреб, 1988.
18. Јанковиќ, В., Марелиќ, Н.: Одбојка. Факултет за физичку културу свеучилишта у Загребу, Загреб, 1995.
19. Келнериќ, Д.: Релације измеѓу неких моторичких способности и ефикасности базичних моторичких информација одбојке. Факултет за физичку културу у Загребу, Загреб, 1982.
20. Клешчев, Ј. Н., Аријанц, А. Г.: Волејбол. Физкултура и спорт, Москва, 1985.
21. Костиќ, Р., Поповиќ, Д., Ѓурашковиќ, Р.: Релације морфолошких карактеристика и ситуационо-моторичке прецизности у одбојци. Зборник радова, III конгрес педагога физичке културе Југославије, Нови Сад, 1987.
22. Костиќ, Р., Поповиќ, Д., Ѓурашковиќ, Р.: Релации помеѓу специјалните моторни способности и ефикасноста во ситуационо - моторната прецизност на младите одбојкарки. Физичка култура, Бр. 1-2, Скопје, 1988.
23. Костиќ, Р.: Одбојка, техника, тактика. МОК Студент, Ниш, 1990.
24. Костиќ, Р.: Снага у спорту на примеру одбојке. Ниш, 1995.
25. Костиќ, Р., Калајдиќ, Д.: Одбојка методика спортске припреме. Ниш-Нови Сад, 1995.

26. Krevsel, V.: Povezanost nekaterih manifestnih in latentnih dimenzij odbojarske motorike z igralno kvaliteto. Magistarski rad, Visoka sola za telesno kulturo, Ljubljana, 1978.
27. Миленкоски, Ј., Христовски, Р.: Утицај шестмесечног програмираног тренинга на неке антропометријске варијабле и моторичке способности 10 и 11 годишњих дечака селектираних за одбојку. Конгрес педагога физичке културе, Зборник рефератов, Блед, 1990.
28. Миленкоски, Ј., Христовски, Р.: Утицај шестмесечног програмираног тренинга на неке антропометријске варијабле и моторичке способности 10 и 11 годишњих дечака селектираних за ногомет. Конгрес педагога физичке културе, Зборник рефератов, Блед, 1990.
29. Миленкоски, Ј.: Релации помеѓу некои когнитивни, базични моторички и ситуационо-моторички способности кај одбојкарите од Првата македонска лига. Магистерски труд, Скопје, 1995.
30. Миленкоски, Ј.: Влијание на некои антропометриски варијабли врз висината на отскокот кај македонските репрезентативци во одбојка. Науката во функција на спортот, Зборник на трудови, Скопје, 1996.
31. Миленкоски, Ј., Наумовски, М., Христовски, Р.: Влијание на некои базични моторички способности врз ситуационо-моторичката способност одбивање на топката со прсти кај врвни одбојкари. Науката во функција на спортот, Зборник на трудови, Скопје, 1996.
32. Selinger, A.: Power Volleyball. Laguna Niguel, California, 1985.
33. Strahonja, A.: Metode za prikupljanje informacija o igri odbojke. Kineziologija, Br. 2, Zagreb, 1972.
34. Strahonja, A.: Utjecaj manifestnih i latentnih antropometrijskih varijabli na visinu odraza i maksimalni dohvat kod odbojkara juniora. Kineziologija, Br. 1, Zagreb, 1974.
35. Strahonja, A.: Utjecaj manifestnih i latentnih antropometrijskih varijabli na situacionu preciznost u odbojci. Kineziologija, Br. 1-2, Zagreb, 1978.
36. Страхоња, А., Јанковиќ, В., Шнајдер, В.: Анализа поузданости и факторске валјаности ситуационо – моторичких тестова у одбојци. Кинезиологија, Изв. Бр. 5, Загреб, 1982.
37. Страхоња, А., Прот, Ф.: Односи базичних моторичких димензија и успјешност у одбојци. Кинезиологија, Бр. 2, Загреб, 1983.

38. Страхоња, А.: Односи ситуационо-моторичких способности и успјешност у одбојци. Кинезиологија, Бр. 2, Загреб, 1983.
39. Томаши, Г.: Релације између приказаног знања из одбојке и неких моторичких способности на пријемном испиту. Факултет за физичку културу, Загреб, 1982.
40. Томиќ, Д.: Релације антропометриских и моторичких карактеристика одбојкаша у односу на њихов такмичарски ниво. Докторска дисертација, Факултет за физичко васпитање, Београд, 1978.
41. Fiedler, M.: Volleyball. Berlin, 1978.
42. Филин, В., Касеткин, А., Максименко, Ѓ.: Узајамна веза физичких особина, техничке припремљености и спортског резултата код одбојкаша различитог узраста и квалитета. Избор радова из стране литературе, Кн.2, Београд, 1978.
43. Циев, Д.: Влијанието на некои вежби врз амплитудата на движењето во горниот скочен зглоб и односот помеѓу амплитудата и скочноста кај одбојкари од различна возраст, стаж и ранг на натпреварување. Магистерски труд, Скопје, 1977.
44. Циев, Д.: Упоредна анализа традиционалног и иновационог метода обучавања почетника у одбојци. Докторска дисертација, Београд, 1983.
45. Циев, Д., Миленкоски, Ј.: Основни одбојкарски ставови. Зборник на трудови, Скопје, 1989.
46. Циев, Д., Миленкоски, Ј.: Примање, одбивање и додавање на топката со прсти. Зборник на трудови, Скопје, 1989.
47. Циев, Д., Василески, Ј.: Одбојка-меѓународни правила на играта, Скопје, 2000.
48. Christmann, E.: Volleyball lehren und lernen. Ahrenzburg, 1983.