

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**  
Кафедра фізичного виховання

09-02-17S

<b>СИЛАБУС</b>  <b>SYLLABUS</b>	<b>Фізичне виховання</b> (група спортивного вдосконалення з волейболу, (жін))	
	<b>Physical Education</b> (group of sports improvement in women's volleyball)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший)	
	Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	<b>Усі галузі знань НУВГП</b> <b>All fields of knowledge</b>
Спеціальність Field of Study	-	<b>Усі спеціальності НУВГП</b> <b>All fields of study</b>
Освітня програма Degree Programme	<b>Усі освітні програми</b>	
	<b>All degree programmes</b>	

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання (група спортивного вдосконалення з волейболу, (жін))» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 14 с.

Розробники силабусу:

Підгурська Оксана Петрівна, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Зубрицький Богдан Дмитрович, доцент кафедри фізичного виховання  
Цицаркін Олександр Валентинович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 6 від «30» березня 2023 року

Завідувач кафедри:

*e-підпис* Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 5 від «26» квітня 2023 року

Вчений секретар НМР

*e-підпис*

Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>усі освітні програми</i>
Спеціальність	<i>усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-4 (1-8 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>позакредитна дисципліна</i>
Лекції:	<i>не передбачені</i>
Практичні заняття:	<i>888 год</i>
Самостійна робота:	<i>72 год</i>
Курсова робота:	<i>не передбачена</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>не передбачена</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ</b>	
<b>ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА</b>	
	<b>Підгурська Оксана Петрівна</b> старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Підгурська_Оксана_Петрівна">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Підгурська Оксана Петрівна</a>

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5806-2018>

Канали комунікації [o.p.pidhurska@nuwm.edu.ua](mailto:o.p.pidhurska@nuwm.edu.ua)

### ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА



**Зубрицький Богдан Дмитрович**  
доцент кафедри фізичного виховання

Вікіситет [https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Зубрицький\\_Богдан\\_Дмитрович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Зубрицький_Богдан_Дмитрович)

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8310-8409>

Канали комунікації [b.d.zubrytskyi@nuwm.edu.ua](mailto:b.d.zubrytskyi@nuwm.edu.ua)

### ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА



**Цицаркін Олександр Валентинович**  
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет [https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Цицаркін\\_Олександр\\_Валентинович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Цицаркін_Олександр_Валентинович)

ORCID <https://orcid.org/0009-0003-1411-4623>

Канали комунікації [o.v.tsytsarkin@nuwm.edu.ua](mailto:o.v.tsytsarkin@nuwm.edu.ua)

### Мета та завдання

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти – послідовне формування фізичної культури особистості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Дана дисципліна передбачає вивчення основних елементів техніки та тактики гри у волейбол, вивчення основних теоретичних знань, правил гри, класифікацію техніки та тактики, формування основних рухових вмінь та навиків техніки гри.

Волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту. Він дуже популярний. Переваги волейболу полягають в порівняльній простоті обладнання, місць для гри, правил її ведення. У волейбол можуть грати всі: діти, люди похилого віку, молодь, чоловіки, жінки.

Волейбол – олімпійський вид спорту, рівень його розвитку постійно підвищується. Щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю.

Гра в волейбол вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками. Формування рухових навичок і техніки прийомів гри пов'язане з розвитком фізичних якостей. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей волейболістів залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим легше оволодіти основами раціональної техніки і тактичними діями.

### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

### Компетентності

1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
2. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
3. Здатність планувати та управляти часом.
4. Навички міжособистісної взаємодії.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
7. Здатність працювати в команді.
8. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
10. Здатність до безперервного професійного розвитку.

### Результати навчання

1. Знати систему практичних вмінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я,

психологічної стійкості та якостей особистості.

2. Знати механізми адаптації організму до фізичних навантажень.

3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

4. Демонструвати дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренування.

5. Вміти популяризувати здоровий спосіб життя у суспільстві та своєму оточенні.

6. Застосовувати набуті знання для розвитку власних рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

7. Вміти використовувати фізичні вправи для підвищення розумового й психофізичного потенціалу, розвитку та вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей людини, а також для профілактики професійних захворювань.

### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних – 888 год	Самостійна робота – 72 год				
Назви тем змістових модулів		Кількість годин				
		Денна форма				
л	п/л	с	сп	з		
1	2	3	4	5	6	
<b>Модуль 1. I семестр.</b>						
<b>Змістовий модуль 1. РН 1, 3, 4, 7.</b>						
<b>Загальна фізична підготовка</b>						
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	-	6	-	-	-	
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації.	-	6	-	-	-	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>						
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	-	6	-	-	-	
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол. Навчальна гра.	-	8	-	-	-	
<b>Технічна підготовка</b>						
<b>Тема 5.</b> Удосконалення передачі та прийому м'яча.	-	6	-	-	-	
<b>Тема 6.</b> Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах. Подачі м'яча в зону 1.6.5.	-	8	-	-	-	
<b>Тактична підготовка</b>						
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-	
<b>Тема 8.</b> Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	8	-	-	-	
<b>Змістовий модуль 2. РН 3, 4, 6.</b>						
<b>Загальна фізична підготовка</b>						
<b>Тема 9.</b> Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації.	-	6	-	-	-	
<b>Тема 10.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості.	-	8	-	-	-	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>						
<b>Тема 11.</b> Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-	
<b>Технічна підготовка</b>						
<b>Тема 12.</b> Техніка виконання нападаючих ударів, передач м'яча в парах та трійках.	-	6	-	-	-	
<b>Тема 13.</b> Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	-	6	-	-	-	
<b>Тактична підготовка</b>						
<b>Тема 14.</b> Тактичні дії під час гри в під страховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	-	4	-	-	-	
<b>Тема 15.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	4	-	-	-	
<b>Тема 16.</b> Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-	
<b>Кількість годин</b>	-	<b>104</b>	-	-	-	
<b>Модуль 2. II семестр.</b>						
<b>Змістовий модуль 3. РН 3, 4, 7.</b>						
<b>Загальна фізична підготовка</b>						
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп.	-	4	-	-	-	
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Швидкісно-силові	-	6	-	-	-	

вправи з елементами гри у волейбол.					
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	4	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 5.</b> Прийом та передачі м'яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Змістовий модуль 4. РН 1, 4, 7.</b>					
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 8.</b> Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в гри в захисті.	-	6	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в гри в нападі.	-	6	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Командні тактичні дії в гри в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	-	6	-	-	-
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 11.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	-	4	-	-	-
<b>Тема 12.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 13.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	6	-	-	-
<b>Змістовий модуль 5. РН 4, 6, 7.</b>					
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 14.</b> Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Виконання нападаючих ударів та подач м'яча в різні зони площадки. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 16.</b> Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в під страховці. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 17.</b> Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні дії гравця ліберо. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 18.</b> Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні дії гравця літеро під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 19.</b> Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Тема 20.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 21.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліберо. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>118</b>	-	-	-
<b>Модуль 3. III семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 6. РН 1, 2, 5.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	-	6	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації.	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 5.</b> Удосконалення передачі та прийому м'яча.	-	6	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах. Подачі м'яча в зону 1.6.5.	-	8	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					

<b>Тема 7.</b> Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Змістовий модуль 7. РН 2, 5, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 9.</b> Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації.	-	6	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості.	-	8	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 11.</b> Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 12.</b> Техніка виконання нападаючих ударів, передач м'яча в парах та трійках.	-	6	-	-	-
<b>Тема 13.</b> Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 14.</b> Тактичні дії під час гри в під страховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 16.</b> Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>104</b>	-	-	-
<b>Модуль 4. IV семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 8. РН 1, 6, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп.	-	4	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Швидкісно-силові вправи з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	4	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 5.</b> Прийом та передачі м'яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Змістовий модуль 9. РН 1, 5, 7.</b>					
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 8.</b> Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в грі в захисті.	-	4	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в грі в нападі.	-	6	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Командні тактичні дії в грі в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	-	4	-	-	-
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 11.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	-	4	-	-	-
<b>Тема 12.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 13.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	6	-	-	-
<b>Змістовий модуль 10. РН 2, 4, 6, 7.</b>					
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 14.</b> Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Виконання нападаючих ударів та подач м'яча в різні зони	-	6	-	-	-

площадки. Навчальна гра.					
<b>Тема 16.</b> Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в під страховці. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 17.</b> Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні дії гравця ліберо. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 18.</b> Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні дії гравця ліберо під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 19.</b> Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Тема 20.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 21.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліберо. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>118</b>	-	-	-
<b>Модуль 5. V семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 11.</b>					
<b>РН 1, 2, 3, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	-	6	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації.	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 5.</b> Удосконалення передачі та прийому м'яча.	-	6	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Виконання передачі м'яча на місці та в русі в парах. Подачі м'яча в зону 1.6.5.	-	8	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	6	-
<b>Змістовий модуль 12.</b>					
<b>РН 3, 5, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 9.</b> Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації.	-	6	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості.	-	8	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 11.</b> Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 12.</b> Техніка виконання нападаючих ударів, передачі м'яча в парах та трійках.	-	6	-	-	-
<b>Тема 13.</b> Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 14.</b> Тактичні дії під час гри в під страховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 16.</b> Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	6	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>104</b>	-	<b>12</b>	-
<b>Модуль 6. VI семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 13.</b>					
<b>РН 3, 6, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп.	-	4	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Швидкісно-силові	-	6	-	-	-

вправи з елементами гри у волейбол.					
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	4	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 5.</b> Прийом та передачі м'яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	6	-
<b>Змістовий модуль 14. РН 1, 2, 7.</b>					
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 8.</b> Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в грі в захисті.	-	6	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в грі в нападі.	-	6	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Командні тактичні дії в грі в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	-	6	-	-	-
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 11.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	-	4	-	-	-
<b>Тема 12.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 13.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	6	-
<b>Змістовий модуль 15. РН 3, 4, 5, 7.</b>					
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 14.</b> Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Виконання нападаючих ударів та подач м'яча в різні зони площадки. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 16.</b> Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в під страхівці. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 17.</b> Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні дії гравця ліbero. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 18.</b> Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні дії гравця ліbero під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	4	-	-	-
<b>Тема 19.</b> Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 20.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 21.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліbero. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	8	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>118</b>	-	<b>20</b>	-
<b>Модуль 7. VII семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 16. РН 1, 2, 5, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	-	6	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол. Навчальна гра.	-	6	-	-	-



<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 5.</b> Удосконалення передачі та прийому м'яча.	-	6	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах. Подачі м'яча в зону 1.6.5.	-	6	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	8	-
<b>Змістовий модуль 17. РН 3, 5, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 9.</b> Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації.	-	6	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості.	-	8	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 11.</b> Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 12.</b> Техніка виконання нападаючих ударів, передач м'яча в парах та трійках.	-	6	-	-	-
<b>Тема 13.</b> Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 14.</b> Тактичні дії під час гри в під страховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 16.</b> Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	8	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>104</b>	-	<b>16</b>	-
<b>Модуль 8. VIII семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 18. РН 1, 4, 7.</b>					
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 1.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп.	-	4	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Швидкісно-силові вправи з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 3.</b> Виконання спеціальних вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	4	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	-	6	-	-	-
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 5.</b> Прийом та передачі м'яча у волейболі на місці та в русі в парах та трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Техніка виконання нападаючого удару з зон 1.5.6. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення виконання нападаючого удару з зон 2.3.4. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	8	-
<b>Змістовий модуль 19. РН 3, 4, 6, 7.</b>					
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 8.</b> Тактичні дії під час гри в захисті. Вдосконалення тактичних дій літеро в грі в захисті.	-	6	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Тактичні дії під час гри в нападі. Вдосконалення тактичних дій в грі в нападі.	-	4	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Командні тактичні дії в грі в захисті та нападі. Перехід від гри в захисті до гри в нападі.	-	4	-	-	-
<b>Загальна фізична підготовка</b>					
<b>Тема 11.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	-	4	-	-	-
<b>Тема 12.</b> Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості та стрибучості.	-	6	-	-	-

**Спеціальна фізична підготовка**

<b>Тема 13.</b> Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	8	-
<b>Змістовий модуль 20. РН 4, 5, 6, 7.</b>					
<b>Технічна підготовка</b>					
<b>Тема 14.</b> Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча на місці та в русі. Виконання прийомів в парах. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Виконання нападаючих ударів та подач м'яча в різні зони площадки. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 16.</b> Вдосконалення виконання блокуючих дій та гри в під страхівці. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тактична підготовка</b>					
<b>Тема 17.</b> Тактичні дії команди під час гри в захисті. Тактичні дії гравця ліберо. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 18.</b> Тактичні дії команди під час гри в нападі. Тактичні дії гравця ліберо під час гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 19.</b> Тактичні командні дії під час переходу від гри в захисті до дій гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 20.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі. Навчальна гра.	-	6	-	-	-
<b>Тема 21.</b> Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри з ліберо. Навчальна гра.	-	8	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	8	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>118</b>	-	<b>24</b>	-
<b>Усього годин</b>	-	<b>888</b>	-	<b>72</b>	-

**Завдання для самостійної роботи**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	8
2.	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	8
3.	Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	8
4.	Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.	6
5.	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	6
6.	Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.	6
7.	Основи фізичного виховання в сім'ї.	6
8.	Міжнародний рух «Спорт для всіх». Організація оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Зарубіжні фізкультурно-оздоровчі клуби.	6
9.	Вплив психічних і гігієнічних факторів на стан здоров'я людини. Сутність і основні складові психофізичного тренування.	6
10.	Розвиток основних фізичних якостей.	6
11.	Розвиток фізичних якостей шляхом виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики.	6
<b>Разом:</b>		<b>72</b>

**Форми та методи навчання**

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок. Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різних завдань за зразком.

**Порядок оцінювання результатів навчання**

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головною метою якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів. Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;

- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

<https://nuwm.edu.ua/index.php?>

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	жін.	19	15	11	7	4
3. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	жін.	45	40	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	жін.	18	15	12	9	5

### Рекомендована література

#### Основна література

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук : Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 448 с.
4. Офіційні волейбольні правила 2017-2020 Затверджені 35-м Конгресом ФІВБ 2016. Київ, 2016. 83 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с

#### Допоміжна література

1. 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. Рівне : НУВГП, 2018. 27 с.
2. 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. Рівне : НУВГП, 2017. 31 с.
3. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

#### Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 рр. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: [http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni\\_pravyla\\_voleybolu.pdf](http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_voleybolu.pdf)
2. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Режим доступу: [https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv)
3. Молодь за здоровий спосіб життя [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>

### ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

#### Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

#### Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.

Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втрачять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

<https://nuwm.edu.ua/index.php?>

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів

- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

**Вимоги до відвідування**

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою.

Викладач

Підгурська О. П.

Автор  
Старший викладач

Оксана ПІДГУРСЬКА

Затверджено

{{JS:'[oSigner.sFIO\_Referent]' ? "[OSIGNER.SFIO\_REFERENT]":'[oSigner.sNameFamilyUpcase]'}}



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №395 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00