



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика викладання волейболу»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність –017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма - бакалавр  
Рік навчання - 2024-2025, семестр IV  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)

**Костенко Микола Петрович**  
067-306-30-80  
[futbol.kostenko@gmail.com](mailto:futbol.kostenko@gmail.com)

Сторінка курсу в eLearn

**Вишневський Микола Олександрович**  
050-924-19-04

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**Метою дисципліни** «Теорія і методика викладання волейболу» є формування у студентів теоретичних і практичних знань зі спортивної гри волейбол, засвоєння необхідних навичок технічних дій з м'ячем та без м'яча, оволодіння методикою навчання основним технічним прийомам гри та тактичним взаємодіям.

#### **Завдання дисципліни:**

- ознайомити студентів із історією розвитку спортивної гри волейбол у світі, Європі та Україні;
- навчити студентів основам техніки та методики навчання і організації навчально-тренувального процесу;
- сформуванати знання та вміння з виконання технічних прийомів і тактичних дій у волейболі;
- сформуванати практичні вміння і навички щодо самостійного проведення занять зі спортивної гри волейбол у тренерській діяльності.
- сформуванати у студентів знання та вміння з організації та проведення змагань, методики суддівства змагань.

#### **Набуття компетентностей:**

##### **інтегральна компетентність (ІК):**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов

##### **загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

##### **спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):**

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

##### **результати навчання:**

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

### СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції, практичні , с.р.)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>Змістовий модуль 1. Спортивна гра волейбол як засіб фізичної культури і спорту</b>				
Тема 1.1 Загальні положення та характеристика гри у волейбол	<b>16 год:</b> 2 – л.; 6 – пр.; 8 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> історію розвитку волейболу, досягнення українських спортсменів, морфофункціональні показники волейболістів різного віку <b><u>Уміти:</u></b> Оцінити фізичний розвиток волейболістів	Написати есе бліцопитування	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.2. Правила змагань та суддівство у волейболі	<b>16 год:</b> 2 – л.; 6 – пр.; 8 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> правила змагань з волейболу; обов'язки і жести суддів з волейболу; <b><u>Уміти:</u></b> Судити змагання з волейболу	Зробити презентацію бліцопитування	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 1</b>	<b>32 год: 4 – л.; 12 – пр.; 16 – с. р.</b>			
<b>Змістовий модуль 2 Теоретичні та методичні засади підготовки волейболістів</b>				
Тема 2.1. Технічна підготовка у волейболі: методика викладання і контроль	<b>24 год:</b> 2 – л.; 10 – пр.; 12 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> Техніку нападу, захисту. Методику навчання, викладання. Методику контролю техніки виконання ігрових прийомів волейболу <b><u>Уміти:</u></b> Використовувати технічні прийоми під час гри. Застосовувати контрольні тести і нормативи для перевірки виконання технічних прийомів волейболу	Виконати нормативи бліцопитування	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 2.2 Тактична підготовка у волейболі: методика викладання і контроль	<b>24 год:</b> 2 – л.; 10 – пр.; 12 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> Тактику захисту і нападу у волейболі <b><u>Уміти:</u></b>	Виконати нормативи бліцопитування	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям

		Використовувати різні тактики у нападі і керувати діями команди у захисті. Методику викладання		оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 2</b>	<b>48 год: 4 – л.; 20 – пр.; 24 – с. р.</b>			
<b>Модуль 3 Організація та проведення тренувальних занять і змагань з волейболу</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Спортивні споруди та техніка безпеки у волейболі	<b>12 год:</b> 2 – л.; 4 – пр.; 6 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> Види спортивних споруд для тренувального і змагального процесу у волейболі, умови використання і техніку безпеки <b><u>Уміти:</u></b> Застосовувати спортивний інвентар у тренувальному і змагальному процесі волейболістів	Бліцопитування	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.2</b> Організація і проведення заняття з волейболу	<b>16 год:</b> 2 – л.; 6 – пр.; 8 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> Методику проведення заняття з волейболу <b><u>Уміти:</u></b> Скласти план-конспект тренувального заняття з волейболу	Написати план-конспект заняття	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.3.</b> Методика організації та проведення змагань з волейболу у сільській місцевості	<b>12 год:</b> 2 – л.; 4 – пр.; 6 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> Методику організації змагань з волейболу у сільській місцевості. <b><u>Вміти:</u></b> Проводити змагання з волейболу	Написати регламент	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 3</b>	<b>40 год: 6 – л.; 14 – пр.; 20 – с. р.</b>			
<b>Всього за курс – 120 год: 14 год – лекції; 46 год – практичні; 60 год – самостійна робота</b>				

### УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (екзамен), що складає 30% ваги.

Види діяльності	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1</b>	<b>100</b>
<b>Спортивна гра волейбол як засіб фізичної культури і спорту</b>	
Тематичні контрольні бліцопитування (тест)	25
Написання есе	25

Самостійна робота: підготовка мультимедійної презентації	25
Модульна контрольна робота	25
<b>Змістовий модуль 2</b>	
<b>Теоретичні та методичні засади підготовки волейболістів</b>	<b>100</b>
Тематичні контрольні бліцопитування (тест)	25
Виконання вправ з фізичної та технічної підготовки ( виконання 5-ти нормативів)	50
Модульна контрольна робота	25
<b>Змістовий модуль 3</b>	
<b>Організація та проведення тренувальних занять і змагань з волейболу</b>	<b>100</b>
Тематичні контрольні бліцопитування (тест)	25
Написання плану-конспекту тренувального заняття	25
Самостійна робота студентів оцінюється написанням регламенту змагань з волейболу	25
Модульна контрольна робота	25

#### Шкала оцінювання

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

#### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, есе, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, есе повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

#### Рекомендовані джерела інформації

##### Основні:

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Вишневський М.О., Хижняк А.А., Мирошніченко В.О. Волейбол: відбір, методика навчання, проведення змагань. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУБіП України, 2023. 50 с.
3. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
4. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для

студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

5. Костюкевич М.В. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор. 2-ге вид. перероб. та доповн.: навч. посіб. / В.М. Костюкевич. К. 2017. 216 с.

6. Кулаков Ю.Є., Вертелецький О.І. Тактика гри у волейбол / Ю.Є. Кулаков, О.І. Вертелецький, Миколаїв: МНУ. 2019. 124 с.

7. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

8. Радченко О. В. Методика навчання основ техніки з волейболу : метод. рекомендації / О. В. Радченко, В. І. Смолюк, О. Д. Швай, Ю. Ю. Цюпак. Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

9. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

#### **Додаткові:**

1. Анісімов В.В., Помещикова І.П., Євтушенко І.М., Кудімова О.В. Стан оперативного мислення баскетболістів-аматорів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Т 2. Харків. 2018 С. 5-8

2. Барсукова Т. О. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. / Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антіпова. Одеса : Юридична література, 2023. 100 с.

3. Вишневський Н.А., Белявський І.В. Особенности психологической подготовки волейболистов перед соревнованиями. Теорія і практика фізичного виховання. ДНУ: Випуск 1. 2013. С. 259-265

4. Левадний О.М., Вишневський М.О., Белявський І.В. Проблеми соціальної адаптації спортсменок після завершення спортивної кар'єри. Теорія і практика фізичного виховання. ДНУ: Випуск 2. 2013. С. 275-282

5. Волейбол з методикою викладання [Текст]: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), денної та заочної форм навчання / уклад. О.В. Радченко, В.П. Констанкевич - Луцьк : Луцький НТУ, 2019. 110 с.

6. Волошко, Г. В. Фасилітативний підхід у діяльності викладача як сучасний напрям реформування вищої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. 9 (63), 96-106.

7. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон. держ. ун-т. Херсон : 2014. 231 с.

8. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с.

9. Костенко М. П., Путров С. Ю., Кротов Г.В., Костенко С. В. Модель підготовки тренерів до формування групової рефлексивності спортсменів в ігрових видах спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Випуск 1 (159) 2023 С. 87 – 93.

10. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних

ігор. Вінниця: Планер, 2012. 228 с.

11. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.

12. Левадний О.М., Вишневецький М.О., Белявський І.В. Проблеми соціальної адаптації спортсменок після завершення спортивної кар'єри. Теорія і практика фізичного виховання. ДНУ: Випуск 2. 2013. С. 275-282

13. Методичні вказівки "Методика навчання техніки гри у волейбол" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХП" денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: І. А. Недбайло [та ін.]; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Електрон. текст. дані. Харків, 2023. 35 с.

14. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. А. Колос. Вінниця : ВНТУ, 2021. 22 с.

15. Синіговець І.В. Допоміжні види спортивних ігор для занять з фізичної культури в школі: навчально-методичний посібник для студентів ВНЗ факультету фізичного виховання, вчителів з фізичної культури ЗОШ та тренерів ДЮСШ / Упорядник І.В. Синіговець. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2011. 92 с.

16. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ, 2009 р. 138 с.

17. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Мішук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Електронні текстові дані (1 файл: 4,86 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.

18. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

1. Волейбол. Контрольні вправи і нормативи.

URL: [https://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_9945.html](https://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_9945.html)

(Дата звернення: 09.07.2023 р.).

2. Основні правила волейболу (із зображеннями)

URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/reglas-basicas-voleibol-4612>

(Дата звернення: 09.07.2023 р.).

3. Офіційні правила волейболу. 2017-2020

URL: [https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla\\_2017-2020.pdf](https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla_2017-2020.pdf)

(Дата звернення: 09.07.2023 р.).

4. Офіційний сайт Федерації волейболу України – Режим доступу : <https://www.fvu.in.ua/>

5. Зміни до правил з волейболу:

[https://fvu.in.ua/sites/default/files/documents/rules\\_zmini\\_2022\\_2024.pdf](https://fvu.in.ua/sites/default/files/documents/rules_zmini_2022_2024.pdf)

(Дата звернення: 09.07.2023 р.).