

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Практикум з волейболу

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гейтенко В.В. канд. пед. наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль
2023 р.

1.Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Змістовний модуль 1. Технічна підготовка волейболіста.

Практичне заняття № 1. Тема 1.1. Повторення техніки переміщення у нападі, розвиток СФП швидкості та координації.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи студента, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у нападі в волейболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Повторення техніки переміщення у нападі: переміщення в стійці волейболіста, бігом вперед, в сторони, назад; стрибок поштовхом двома ногами з місця, з розбігу, з поворотом тулуба.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка волейболіста.
3. Розвиток швидкості та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

Практичне заняття № 2. Тема 1.2. Повторення техніки переміщення у захисті, розвиток СФП швидкісно-силових якостей. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, перевірити та поглибити знання здобувачів, повторити техніку переміщення у захисті в волейболі.

Задачі та зміст роботи:

1. Повторити техніку переміщення у захисті: стійки готовності до прийому м'яча з подачі від нападаючих і обманних ударів, для виконання страхування.
2. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху.
3. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
4. Розвиток швидкісно-силових якостей волейболіста.

Література: [14-16].

Практичне заняття № 3. Тема 1.3. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та

нижньої прийом-передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
3. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху.

Література: [14-18].

Практичне заняття № 4. Тема 1.4. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Повторити нижню прийом-передачу м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Повторити передачу м'яча двома руками знизу.
2. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
3. Вдосконалення верхньої передачі м'яча у волейболі.

Література: [2; 4; 7; 9].

Практичне заняття № 5. Тема 1.5. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча в парах, трійках.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча.
3. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11].

Практичне заняття № 6. Тема 1.6. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Повторити техніку виконання нижньої прямої подачі м'яча. Естафети.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні верхньої та

нижньої прийом-передачі м'яча, нижньої прямої подачі м'яча. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок при виконанні технічних елементів.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу м'яча.

3. Повторити техніку виконання нижньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток витривалості, сили.

Література: [2; 4; 7; 9; 11; 16-18].

Практичне заняття № 7. Тема 1.7. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Повторити техніку виконання нижньої і верхньої прямої подачі м'яча.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні нижньої та верхньої прямої подачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча.

3. Повторити техніку виконання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток витривалості, швидко-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 8. Тема 1.8. Вдосконалення нижньої та верхньої прямої подачі м'яча. Повторити техніку виконання передачі м'яча назад за голову.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при навчанні техніки гри у волейбол. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити передачу м'яча назад за голову.

3. Вдосконалення верхньої та нижньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 9. Тема 1.9. Вдосконалення нижньої та верхньої подачі м'яча, передачі м'яча за голову. Повторити техніку виконання прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу). Правила (нападаючого удару).

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Повторити прямий нападаючий удар (по ходу свого розбігу).
 3. Вдосконалення нижньої та верхньої подачі м'яча, передачі м'яча за голову.
 4. Розвиток спеціальної витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

Практичне заняття № 10. Тема 1.10. Вдосконалення прямого атакуючого удару. Повторити техніку виконання бокового нападаючого удару. Правила нападаючого удару.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні бокового нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Повторити боковий нападаючий удар.
3. Вдосконалення прямого атакуючого удару.
4. Розвиток гнучкості волейболіста.

Практичне заняття № 11. Тема 1.11. Повторити техніку виконання одиночного блокування. Правила блокування. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Сприяти розвитку стрибучості.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні одиночного блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторення одиночного блокування. Правила блокування.

3. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару.

4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 12. Тема 1.12. Повторення обманного удару у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні обманного удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторення обманного удару.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.

4. Розвиток спеціальної сили.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 13. Тема 1.13. Повторення групового блокування. Методика суддівства I і II судді. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні групового блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичною палицею, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Повторити групове блокування.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Розвиток стрибкової витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Змістовний модуль 2. Тактична та ігрова підготовка волейболіста. Спортивні змагання з волейболу. Методика суддівства.

Практичне заняття № 14. Тема 1.14. Повторити індивідуальні тактичні дії в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради під час індивідуальних тактичних дій в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з гімнастичним обручем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
 2. Повторити індивідуальні тактичні дії у нападі.
 3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
 4. Розвиток швидкісній витривалості.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 15. Тема 1.15. Повторити індивідуальні тактичні дії у захисті. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні індивідуальних тактичних дій у захисті. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Повторити індивідуальні тактичні дії у захисті.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.
Література: [2-3; 5-11; 23].

Практичне заняття № 16. Тема 1.16. Повторити індивідуальні дії ліберо. Вдосконалення приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при виконанні індивідуальних дій ліберо. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Повторити індивідуальні дії ліберо.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.
4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.
Література: [2-3; 5-11; 24].

Практичне заняття № 17. Тема 1.17. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при індивідуальних, групових та командних тактичних взаємодій в нападі у волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в нападі у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 23].

Практичне заняття № 18. Тема 1.18. Повторення індивідуальних, групових та командних тактичних взаємодій в захисті у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, практичні поради при індивідуальних, групових та командних тактичних взаємодій в захисті у волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи у парах, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Повторити індивідуальні, групові та командні тактичні взаємодії в захисті у волейболі.

3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 22-23].

Практичне заняття № 19. Тема 1.19. Вдосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі. Навчальна гра з додатковим завданням.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Вдосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі.

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 25-26].

Практичне заняття № 20. Тема 1.20. Споруди, обладнання, правила та жести суддів у волейболі. Ведення протоколу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у волейболі. Методика ведення протоколу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Ознайомлення з волейбольним обладнанням, правилами та жестами суддів у волейболі.

3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 21].

Практичне заняття № 21. Тема 1.21. Навчання суддівства. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика навчання суддівства. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.

2. Методика навчання суддівства.

3. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

Література: [2-3; 5-11; 22].

Практичне заняття № 22. Тема 1.22. Проведення заняття з волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.

2. Написання плану-конспекту заняття.

3. Складання контрольних нормативів (верхня передача м'яча в парах).

4. Практика суддівства. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 13; 23].

Практичне заняття № 23. Тема 1.23. Проведення заняття з волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Складання контрольних нормативів (нижньої передачі м'яча в парах).
 4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [1-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 24. Тема 1.24. Проведення заняття з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття з волейболу.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Складання контрольних нормативів (верхня та нижня пряма подача м'яча).
 4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [1-3; 5-11; 16-17; 28].

Практичне заняття № 25. Тема 1.25. Проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
2. Написання плану-конспекту заняття.
3. Складання контрольних нормативів (верхня та нижня передача м'яча біля стіни).
4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

Практичне заняття № 26. Тема 1.26. Проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Задача тестування з суддівства.
 4. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 27. Тема 1.27. Проведення занять з волейболу. Вдосконалення техніко-тактичних прийомів.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

Практичне заняття № 28. Тема 1.28. Проведення занять з волейболу. Вдосконалення техніко-тактичних прийомів.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, методика проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення фрагменту практичного заняття з волейболу.
 2. Написання плану-конспекту заняття.
 3. Навчально-тренувальна гра. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

Практичне заняття № 29. Тема 1.29. Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі.

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, організація та проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з волейболу.
2. Написання положення про змагання з волейболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

Практичне заняття № 30. Тема 1.30. Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі. Ведення протоколу

Мета заняття: закріпити теоретичні знання, отримані в результаті самостійної роботи здобувачів, організація та проведення практичних занять з волейболу. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

Задачі та зміст роботи:

1. Проведення змагань з волейболу.
2. Написання положення про змагання з волейболу.
3. Суддівство гри. Ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 28].

Рекомендована література до практичних занять.

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

2. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.

3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 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. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.

6. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.

7. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.

8. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
9. Курс лекцій з волейболу: Навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: В. О. Цапенко, Е. Ю. Дорошенко, М. М. Медвідь, О. Ю. Гусак. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 108 с.
10. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
13. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
14. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

17. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк: ДонНУ, 2004, С. 5-14.
18. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
19. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
20. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.
21. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

22. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

23. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р. / за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Електронні ресурси.

26. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>

27. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу

28. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «Практикум з волейболу» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Практикум з волейболу» на самостійну роботу студентів відведено 90 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 10 балів:

Тематика рефератів

1. Використання інвентарю та обладнання в волейболі. Організація та проведення змагань з волейболу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в волейболі.
3. Історія розвитку волейболі в Україні.
4. Основні правила гри в волейболі.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в волейбол.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з волейболу.
7. Волейбол в Україні на сучасному етапі.
8. Відбір дітей до занять волейболом.
9. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «волейбол» у загальноосвітній школі.
10. Тенденції розвитку волейболу у XX-XXI століттях. Видатні світові та українські волейболісти.

11. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять волейболом.
12. Методика навчання технічним прийомам гри у волейбол.
13. Методика навчання тактичним прийомам гри у волейбол.
14. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у нападі.
15. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у захисті.
16. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у волейбол
17. Контроль змагальної діяльності у волейболі.
18. Засоби та методи тренування у волейболі.
19. Історичні аспекти розвитку волейболу на Донеччині (або іншому регіоні за вибором).
20. Місце волейболу в загальноосвітніх навчальних закладах.
21. Робота з юними волейболістами в ДЮСШ.
22. Сучасні інформаційні технології, що використовуються в навчально-тренувальному процесі з юними волейболістами.
23. Волейбол у системі фізичного виховання дітей і підлітків.
24. Етапи, цілі та задачі психологічної підготовки спортсменів у волейболі.
25. Етапи, цілі та задачі інтегральної підготовки спортсменів у волейболі.
26. Основи методики розвитку силових якостей волейболістів.
27. Основи методики розвитку швидкості у волейболістів.
28. Основи методики розвитку спеціальної витривалості волейболістів.
29. Основи методики розвитку гнучкості волейболістів.
30. Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.
31. Основи методики розвитку стрибучості волейболістів.
32. Волейбол на Олімпіадах ХХІ ст.
33. Групові тактичні дії в захисті в волейболі. Методика навчання.
34. Командні тактичні дії в захисті в волейболі. Методика навчання.
35. Контроль у волейболі і методика його проведення.
36. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості волейболіста.
37. Тестування технічної підготовленості волейболіста.
38. Профілактика травматизму у волейболі.

Система оцінки реферату з дисципліни «Практикум з волейболу».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перевернуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.

Тема № 1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан волейболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність команд регіону з якого родом.

Зміст теми:

- історія розвитку та становлення правил гри;
- історія створення, становлення та розвиток європейського та українського волейболу;
- які є волейбольні гуртки, команди регіону з якого родом.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема № 2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей волейболістів.

Зміст теми:

- фізіологічна характеристика організму під час занять спортивними іграми (волейбол);
 - розвиток гнучкості та координації;
 - розвиток сили та витривалості;
 - розвиток спритності та швидкісно-силових якостей.
- Література:** [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в волейболі.

Зміст теми:

- сенситивні періоди розвитку для спеціальної фізичної підготовки в волейболі ;
- розвиток спеціальної гнучкості, координації, сили;
- підвідні вправи для оволодіння технічними прийомами.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у волейболі.

Зміст теми:

- техніка пересувань волейболістів;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у нападі в волейболі;
- системно-структурний аналіз технічних прийомів у захисті в волейболі;
- форми, методи та засоби формування техніки гри у волейболі;
- вправи для навчання та вдосконалення техніки гри у нападі та захисті у волейболі.

Література: [5; 7; 10; 23-27].

Тема № 5. Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі та захисті у волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в нападі у волейболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в нападі у волейболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

Зміст теми:

- аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті у волейболі;
- аналіз та методика навчання груповим тактичним діям в захисті у волейболі;
- аналіз та методика навчання командним тактичним діям в захисті у волейболі.

Література: [5; 7-8; 10; 23-27].

Тема № 7. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати ведення протоколу та вміти застосовувати на практиці.

Зміст теми:

- жести першого судді у волейболі;
- жести другого судді у волейболі;
- ведення протоколу волейбольного матчу;
- судді на лінії їх обов'язки та функції;
- положення про змагання.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Тема № 8. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з волейболу.

Зміст теми:

- види змагань;
- положення про змагання;
- системи розіграшу;
- виявлення переможців змагань;
- правила проведення змагань, суддівство.

Література: [5-7; 10; 23-27; 28].

Рекомендована література:

Основна

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Волейбол. Навчання техніки гри: навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 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. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
6. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
7. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
8. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
9. Курс лекцій з волейболу: Навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: В. О. Цапенко, Е. Ю. Дорошенко, М. М. Медвідь, О. Ю. Гусак. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 108 с.
10. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
13. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
14. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Додаткова література

17. Архипов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архипов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк: ДонНУ, 2004, С. 5-14.
18. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

19. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
20. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.
21. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
22. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
23. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р.р. / за заг. ред. Єрмакова С.С. Київ, ФВУ. 2005. 96 с.

Електронні ресурси.

29. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1409#section-2>
30. <http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf> - офіційні правила волейболу
31. <https://www.fvu.in.ua/uk> - сайт Федерації волейболу України.

4. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Практикум з волейболу» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни «Практикум з волейболу» формується з двох складових.

Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування, складання контрольних нормативів та самостійна робота проводиться протягом семестру. (див. табл. 1). Для допуску до складання заліку студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Таблиця 1

Порядок оцінювання результатів навчання.

	Види роботи	Характеристика	Бали	Термін виконання
1.	Здача контрольних нормативів	1. Передача м'яча двома руками зверху через волейбольну сітку (20 разів у парі).	10	35-50 заняття
		2. Нижня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі).	10	35-50 заняття
		3. Пряма подача м'яча (5 верхніх прямих, 5 нижніх прямих) у задану зону (1-6-5).	20	35-50 заняття
		4. Верхня та нижня передача м'яча біля стіни (20 разів).	20	35-50 заняття
2.	Самостійна робота	Проведення частини заняття за вибором викладача.	20	35-52 заняття
3.	Тестування	Відповідь на тестування з правил гри та методики суддівства у волейболі.	20	50-60 заняття
Поточна успішність			100	

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту.

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Таблиця 2

Система оцінки знань з курсу «Практикум з волейболу».

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ.

1. Передумови та історія виникнення волейболу.
2. Волейбол в програмі Олімпійський ігор. Виступ збірних команд СРСР та України на Олімпійських іграх.
3. Сучасний стан волейболу в світі.
4. Історія розвитку та сучасний стан волейболу в Україні.
5. Створення міжнародної федерації з волейболу (ФІВБ).
6. Рухливі ігри в навчанні волейболу.
7. Естафети в навчанні та удосконаленні елементів техніки гри в волейбол.
8. Класифікація техніки гри в волейбол. Техніка гри в нападі
9. Класифікація техніки гри в волейбол. Техніка гри в захисті.
10. Аналіз техніки та методика навчання переміщенням в волейболі (стійка, перекочування).
11. Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху двома руками.

12. Аналіз техніки та методика навчання прийому-передачі м'яча знизу.
13. Аналіз техніки та методика навчання нападаючому удару.
14. Гігієнічні норми проведення занять та змагань з волейболу.
15. Техніка безпеки під час проведення занять та змагань з волейболу.
16. Вимоги до спортсмена в процесі навчання та тренування волейболістів.
17. Майданчик для гри в волейбол, обладнання та інвентар для гри в волейбол. Офіційні розміри та допустимі відхилення.
18. Види підготовки волейболістів та їх характеристика.
19. Класифікація тактичних дій в нападі.
20. Класифікація тактичних дій в захисті.
21. Особливості набору дітей до занять в секціях з волейболу.
22. Документація по плануванню тренувальних занять. Річний, робочий плани, конспекти занять.
23. Документація тренера-викладача з волейболу.
24. Особливості проведення окремих частин заняття.
25. Фактори, що впливають на вибір ігрового амплуа.
26. Характеристика ігрової діяльності гравців передньої лінії
27. Характеристика ігрової діяльності гравців задньої лінії
28. Техніка безпеки відносно учасників змагань.
29. Техніка безпеки відносно місця проведення змагання
30. Тактика як метод ведення гри.
31. Системи змагань. Їх переваги і недоліки
32. Проаналізувати індивідуальні тактичні дії нападаючого гравця.
33. Розглянути індивідуальні тактичні дії зв'язуючого гравця.
34. Розкрити тактичні дії волейболіста з м'ячем та без м'яча у захисті.
35. Виховне та освітнє значення змагань
36. Суддівські жести
37. Значення правил гри. Зміни в правилах як об'єктивна потреба викликана розвитком гри.
38. Офіційні правила гри «Пляжний волейбол» основні відмінності від класичного волейболу.
39. Особливості спортивної діяльності у волейболі. Характеристика м'язової роботи
40. Визначення переможця гри
41. Протокол змагань. Правила ведення протоколу
42. Послідовність в засвоюванні технічного прийому
43. Дати характеристику волейболу як спортивній грі.
44. Ігровий майданчик. Інвентар та обладнання для гри у волейбол
45. Судді. Їх права та обов'язки. Суддівські жести.
46. Склад суддівської бригади. Протокол гри. Правила ведення протоколу.

47. Правила визначення переможця. Положення про змагання.
48. Літеро. Особливості гри. Заміна у волейболі.
49. Звітня документація змагань з волейболу.
50. Проаналізуйте послідовність навчання верхньої передачі м'яча, наведіть 5-10 вправ. Які можуть виникнути помилки, визначте способи їх усунення верхньої передачі м'яча.
51. Наведіть 5-10 вправ для оволодіння технічним прийомом: нижня-прийом передача м'яча. Які можуть виникнути помилки, визначте способи їх усунення нижньої передачі м'яча.
52. Сучасний стан в розвитку спортивних ігор в Україні і за кордоном.
53. Основні методи навчання в спортивних іграх.
54. Проаналізуйте послідовність навчання техніки переміщень в захисті у волейболі (вправи). Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення техніки переміщень в захисті.
55. Групові тактичні дії (при прийомі подачі, при прийомі атакуючого удару, при блокуванні).
56. Проаналізуйте послідовність навчання прямої подачі 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення прямої подачі.
57. Проаналізуйте послідовність навчання атакуючого удару 5-10 вправ, визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення атакуючого удару
58. Проаналізуйте послідовність навчання одиночного блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення одиночного блокування.
59. Проаналізуйте послідовність навчання групового блокування, наведіть 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення групового блокування.
60. Проаналізуйте послідовність навчання прийому м'яча 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення (прийому м'яча).
61. Проаналізуйте послідовність навчання техніки нижньої подачі м'яча у волейболі 5-10 вправ. Визначте причини виникнення помилок та способи їх усунення техніки нижньої подачі м'яча.