

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ  
З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)**

**Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
ОПП «Фізична культура і спорт»  
Освітній рівень перший (бакалаврський)  
Вид дисципліни обов'язкова  
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник:  
Єрмоленко О.В. викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.  
Протокол № 21 від 02.05.2023 р.

Краматорськ-Тернопіль 2023 р.

## **Денна форма навчання на базі ПЗСО**

### **Модуль 1. Основні положення техніки гри у волейбол.**

Стійки та переміщення волейболіста. Падіння назад перекатом на спину. Падіння вперед перекатом на груди. Передача м'яча двома руками зверху. Передача м'яча в стрибку зверху двома руками. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча знизу однією рукою. Прийом м'яча двома руками знизу з перекатом на спину. Прийом м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно. Нижня пряма подача. Нижня бокова подача. Верхня пряма подача. Верхня бокова подача. Прямий нападаючий удар. Боковий нападаючий удар. Блокування.

### **Модуль 2. Вдосконалення техніки гри у волейбол.**

Вдосконалення стійок та переміщень волейболіста. Вдосконалення падіння назад перекатом на спину. Вдосконалення падіння вперед перекатом на груди. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення передачі м'яча в стрибку зверху двома руками. Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу. Вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою. Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину. Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно. Вдосконалення нижньої прямої подачі. Вдосконалення нижньої бокової подачі. Вдосконалення верхньої прямої подачі. Вдосконалення верхньої бокової подачі. Вдосконалення прямого нападаючого удару. Вдосконалення бокового нападаючого удару. Вдосконалення індивідуального блокування. Вдосконалення групового блокування.

### **Модуль 3. Основні положення тактики гри у волейбол.**

Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Тактичні побудови при одному атакуючому. Тактичні побудови при двох атакуючих. Тактичні побудови при трьох атакуючих. Дії гравців оборони під час атаки суперника. Командні тактичні дії. Прямі командні тактичні дії в нападі. Прямі командні тактичні дії в захисті. Опосередковані командні тактичні дії (переходи).

### **Модуль 4. Вдосконалення тактики гри у волейбол.**

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення тактичних побудов при одному атакуючому. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих. Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих. Вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника. Вдосконалення командних тактичних дій. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті. Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

### **Модуль 5. Загальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 6. Спеціальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 7. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.**

Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.**

Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

## **Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців**

### **Модуль 1. Основні положення тактики гри у волейбол.**

Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Тактичні побудови при одному атакуючому. Тактичні побудови при двох атакуючих. Тактичні побудови при трьох атакуючих. Дії гравців оборони під час атаки суперника. Командні тактичні дії. Прямі командні тактичні дії в нападі. Прямі командні тактичні дії в захисті. Опосередковані командні тактичні дії (переходи).

### **Модуль 2. Вдосконалення тактики гри у волейбол.**

Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі. Вдосконалення групових тактичних дій у нападі. Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті. Вдосконалення групових тактичних дій у захисті. Вдосконалення тактичних побудов при одному атакуючому. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості. Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих. Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих. Вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника. Вдосконалення командних тактичних дій. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі. Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті. Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

### **Модуль 3. Загальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 4. Спеціальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 5. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.**

Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 6. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.**

Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік**

## 10 місяців

### **Модуль 1. Загальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток сили. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка.**

Розвиток швидкості рухової реакції. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток швидкості переміщень. Розвиток координаційних здібностей. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток швидкісної витривалості. Розвиток стрибкової витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Розвиток динамічної сили. Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 3. Офіційні правила гри у волейбол та організація змагань з волейболу.**

Правило «Ігрове поле». Правило «Сітка і стійки». Правило «М'ячі». Правило «Команди». Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Правило «Стан гри». Правило «Гра з м'ячем», Правило «М'яч біля сітки». Правило «Подача». Правило «Атакуючий удар». Правило «Блок». Правило «Гравець ліберо». Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Правило «Суддівська бригада і процедури». Положення про проведення змагань з волейболу. Системи розіграшу. Оформлення документації змагань. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

### **Модуль 4. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у волейболі.**

Оперативний контроль у волейболі. Поточний контроль у волейболі. Етапний контроль у волейболі. Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

## **Рекомендована література**

### *Основна:*

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. – 120 с.
2. Демчишин А.А. Волейбол – гра для всіх. – К.: Здоров'я, 1986. – 101 с.
3. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів. - К.: Радянська школа, 1982. – 190 с.
4. Івойлов О.В., Титар В.А. Спортивні ігри. – Х.: Основа, 1993. – 214 с.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи

фізичного самоудосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.

6. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол/ С.В. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.

7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник/ В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.

8. Офіційні волейбольні правила 2017-2020: схвалені тридцять п'ятим конгресом ФІВБ. – К., 2016. – 85 с.

9. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи/ М.П. Піменов. – ІваноФранківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.

10. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів/ М. П. Піменов. – К.: Здоров'я, 1997. – 212 с.

11. Сокол О.В. Техніко-тактична підготовка волейболістів: Навчальний посібник. – Миколаїв: НУК, 2009. – 80 с.

12. Уилмор Дж.К. Физиология спорта и двигательной активности Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература. 1997. –502 с.

13. Хапко В.Е., Білоус В.І. Волейбол. – К.: Радянська школа, 1988. – 112 с.

#### *Додаткова:*

1. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/ Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.

2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В.Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.

3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

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

5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

### **Електронні ресурси з дисципліни**

1. <https://www.fvu.in.ua>

2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол>

3. [http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla\\_2017-2020.pdf](http://fvu.in.ua/images/judge-documentation/Pravyla_2017-2020.pdf)