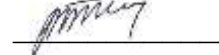


Донбаська державна машинобудівна академія


кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих технологій і обладнання

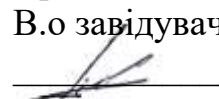
 О. Г. Гринь  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми,  
к.н.ф.в.с., доцент

 С. О. Черненко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри  
фізичного виховання і спорту

Протокол № 17 від 02.05.2023 р.

В.о завідувача кафедри  
 С.О. Черненко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту  
(волейбол)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП)  Фізична культура і спорт	Обов'язкова		
–	На базі ФПО – 4,5	На базі ФПО – 9,0				
18,0	13,5	9,0				
18,0	18,0	18,0				
Загальна кількість годин						
540	405	270				
Модулів – 8	Модулі в – 6	Модулі в – 4	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене						
			1-4	1-3	1-2	
			Семестр			
			1;2б;3;4 б;5;6б;7; 8б	1;2б;3;4 б;5;6б	1;2б;3;4б	
			Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2						
			0	0	0	
			Практичні			
			262	196	130	
			Самостійна робота			
			278	209	140	
			Вид контролю			
			Залік	Залік	Залік	
			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 2/2.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (волейбол)» входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт», забезпечує

вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

**Метою викладання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (волейбол)» є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у волейболі, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного гравця, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.**

**Завдання курсу:**

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів у волейболі;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з волейболу;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з волейболу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з волейболу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесах;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з волейболу;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації волейболу.

**Студент повинен вміти:**

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у волейболі;
- планувати етапи підготовки волейболістів;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому) у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому), виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

**Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.**

Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (футбол)» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: фізіологія людини та рухової активності, теорія і методика фізичного виховання, біомеханіка і основи спортивної метрології, теорія і методика викладання спортивних ігор (розділ футбол), спортивна педагогіка, теорія і методика викладання обраного виду спорту, загальна теорія підготовки спортсменів тощо.

Програмні компетентності:

**Загальні компетентності (ЗК) :**



**(2 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Лекції																																			
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Лаб. роботи																																			
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																			
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																			
Контроль по модулю																К																		К	

**(3 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																				
Контроль по модулю																К																		К		

**(4 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8				
Лекції																																				
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 7															Модуль 8																				
Контроль по модулю																К																		К		

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

**(1 рік навчання)**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8



Модулі	Модуль 1										Модуль 2																						
Контроль по модулю											К											К											К

### (2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між <u>учбовими тижнями</u>																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
	Лекції																																										
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												
Лаб. роботи																																											
Сам. робота	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												
Консультації																																											
Модулі	Модуль 3										Модуль 4																																
Контроль по модулю											К																					К											К

### 4 Темі лекційних занять не передбачені

### 5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати:**

- основи методики початкового навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри у волейбол;
- послідовність вивчення та вдосконалення окремих прийомів гри у волейбол;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей волейболістів;
- правила безпеки під час проведення занять з волейболу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з волейболу з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у волейболі;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з волейболу;
- правила гри, організацію та методику проведення змагань з волейболу.

Студент повинен **вміти:**

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів гри у волейбол;
- здійснювати планування етапів підготовки у волейболі;
- методично грамотно демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри у волейбол;

- методично грамотно і послідовно навчати основним прийомам техніки і тактики гри;
- визначати неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
- організовувати змагання, обслуговувати матчі в якості судді;
- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

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

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

#### **Практичне заняття № 1. Стійки та переміщення волейболіста.**

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання стійок та переміщень волейболіста та ознайомити студентів з особливостями виконання спеціальних вправ.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з волейболу.
  2. Здійснити аналіз техніки виконання стійок волейболіста (стійка, основна, нестійка, висока, середня, низька).
  3. Здійснити аналіз техніки переміщень волейболіста (ходьба, біг, стрибки, випаді).
  4. Виконати вправи які відбивають специфіку стартових стійок.
  5. Виконати переміщення повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів.
  6. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

#### **Практичне заняття № 2. Падіння назад перекатом на спину.**

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки падіння назад перекатом на спину.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання падіння назад перекатом на спину.
  2. Виконати вправи з падіння назад перекатом на спину (з високої стійки, з низької стійки, імітацією передачі м'яча, після повільного бігу).
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

#### **Практичне заняття № 3. Падіння вперед перекатом на груди.**

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки падіння вперед перекатом на груди.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання падіння вперед перекатом на груди.
2. Виконати вправи для вдосконалення падіння вперед перекатом на груди (з положення лежачи на грудях, з одного кроку з низької стійки, в поєднанні з переміщеннями).



3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5]..

#### **Практичне заняття № 4.** Передача м'яча двома руками зверху.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки передачі м'яча двома руками зверху.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху.
2. Виконати вправи із передачі м'яча двома руками зверху (з використанням різних вихідних положень, вперед, над собою, назад, в боки, короткі, середні, довгі).

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

#### **Практичне заняття № 5.** Передача м'яча в стрибку зверху двома руками.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки передачі м'яча в стрибку зверху двома руками.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки передачі м'яча в стрибку зверху двома руками.
2. Виконати вправи із передачі м'яча в стрибку зверху двома руками (з використанням різних вихідних положень, вперед, над собою, назад, в боки, короткі, середні, довгі).

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

#### **Практичне заняття № 6.** Прийом м'яча двома руками знизу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки прийому м'яча двома руками знизу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки прийому м'яча двома руками знизу.
2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прийому м'яча двома руками знизу (виконання вправи в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

#### **Практичне заняття № 7.** Прийом м'яча знизу однією рукою.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки прийому м'яча знизу однією рукою.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки прийому м'яча знизу однією рукою.
2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прийому м'яча знизу однією рукою (виконання вправи в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 8.** Прийом м'яча двома руками знизу з перекатом на спину.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину (виконання вправи в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 9.** Прийом м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прийому м'яча двома руками знизу з опорою на руки та падінням – перекатом на груди – живіт, стегно (виконання вправи в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 10.** Нижня пряма подача.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки нижньої прямої подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки нижньої прямої подачі.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання нижньої прямої подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 11. Нижня бокова подача.**

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки нижньої бокової подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки нижньої бокової подачі.
  2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання нижньої прямої подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 12. Верхня пряма подача.**

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки верхньої прямої подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки верхньої прямої подачі.
  2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання верхньої прямої подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 13. Верхня бокова подача.**

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки верхньої бокової подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки верхньої бокової подачі.
  2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання верхньої бокової подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 14. Прямий нападаючий удар. Боковий нападаючий удар.**

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями виконання техніки прямого нападаючого удару та бокового нападаючого удару.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання прямого нападаючого удару та бокового нападаючого удару.

2. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прямого нападаючого удару та бокового нападаючого удару (удар через сітку з власного підкидання, удар з передачі в зони, удар по задній лінії).

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

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

**Практичне заняття № 1.** Вдосконалення стійок та переміщень волейболіста.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення стійок та переміщень у волейболі.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять і змагань з волейболу.

2. Виконати комплекс вправ з вдосконалення стійок та переміщень.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 2.** Вдосконалення падіння назад перекатом на спину.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення падіння назад перекатом на спину.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення техніки падіння назад перекатом на спину (з високої стійки, з низької стійки, імітацією передачі м'яча, після повільного бігу).

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 3.** Вдосконалення падіння вперед перекатом на груди.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення падіння вперед перекатом на груди.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення техніки падіння вперед перекатом на груди (з положення лежачи на грудях, з одного кроку з низької стійки, в поєднанні з переміщеннями).

2. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 4.** Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху (з використанням різних вихідних положень, вперед, над собою, назад, в боки, короткі, середні, довгі).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 5.** Вдосконалення передачі м'яча в стрибку зверху двома руками.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення передачі м'яча в стрибку зверху двома руками.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення передачі м'яча в стрибку зверху двома руками (з використанням різних вихідних положень, вперед, над собою, назад, в боки, короткі, середні, довгі).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 6.** Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу (виконання вправ в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 7.** Вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою (виконання вправ в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 8.** Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу з перекатом на спину (виконання вправ в парах, з використанням додаткового обладнання, підвищення нормативних вимог, збільшення швидкості рухів, застосування різних перешкод).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 10.** Вдосконалення нижньої прямої подачі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення нижньої прямої подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення нижньої прямої подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 11.** Вдосконалення нижньої бокової подачі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення нижньої бокової подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення нижньої бокової подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 12.** Вдосконалення верхньої прямої подачі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення верхньої прямої подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення верхньої прямої подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 13.** Вдосконалення верхньої бокової подачі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення верхньої бокової подачі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення верхньої бокової подачі (подачі через сітку, подачі зі зміною напрямку польоту м'яча, подачі зі зміною напрямку траєкторії польоту м'яча, подачі на точність, подачі на силу).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 14,15.** Вдосконалення прямого нападаючого удару.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прямого нападаючого удару.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення прямого нападаючого удару (удар через сітку з власного підкидання, удар з передачі в зони, удар по задній лінії).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

### **Практичне заняття № 16.** Вдосконалення бокового нападаючого удару.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення бокового нападаючого удару.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення бокового нападаючого удару (удар через сітку з власного підкидання, удар з передачі в зони, удар по задній лінії).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 17.** Вдосконалення індивідуального блокування.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуального блокування.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ для вдосконалення індивідуального блокування (імітація блокування, блокування з переміщенням вздовж сітки, блокування м'ячів підкинутих партнером, блокування нападаючих ударів).

2. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:1,4,6,10,11; Д:1,2,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Групові тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.



Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у нападі.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Групові тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 9.** Тактичні побудови при одному атакуючому.

Мета заняття: ознайомити студентів з моделями тактичної побудови при одному атакуючому.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичної побудови при одному атакуючому.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 10.** Тактичні побудови при двох атакуючих.

Мета заняття: ознайомити студентів з моделями тактичної побудови при двох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичної побудови при двох атакуючих.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 11.** Тактичні побудови при трьох атакуючих.

Мета заняття: ознайомити студентів з моделями тактичної побудови при трьох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичної побудови при трьох атакуючих.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 12.** Дії гравців оборони під час атаки суперника.

Мета заняття: ознайомити студентів з діями гравців оборони під час атаки суперника.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з діями гравців оборони під час атаки суперника (подвійний та потрійний блок).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 13.** Командні тактичні дії.

Мета заняття: ознайомити студентів з командними тактичними діями.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання командних тактичних дій.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 14.** Прямі командні тактичні дії в нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з прямими командними тактичними діями в нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прямих командних тактичних дій в нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дії у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дії у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 10.** Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 11.** Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 12.** Вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 13.** Вдосконалення командних тактичних дій.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 14.** Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 15,16.** Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 17.** Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
  2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
  3. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].



**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 10,11.** Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 12,13.** Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 14,15.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 16,17.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

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

**Практичне заняття № 1.** Правило «Ігрове поле». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігрове поле», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігрове поле».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 2.** Правило «Сітка і стійки». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Сітка і стійки», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Сітка і стійки».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 3.** Правило «М'ячі». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «М'ячі», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «М'ячі».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 4.** Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 5.** Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 6.** Правило «Стан гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Стан гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Стан гри».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 7.** Правило «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 8.** Правило «Подача» та «Атакуючий удар». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Подача» та «Атакуючий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Подача» та «Атакуючий удар».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 9.** Правило «Блок». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Блок», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Блок».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 10.** Правило «Гравець ліберо». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гравець ліберо», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Гравець ліберо».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 11.** Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Неправильна поведінка і санкції за неї», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Неправильна поведінка і санкції за неї».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 12.** Правило «Суддівська бригада і процедури».  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Суддівська бригада і процедури», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Суддівська бригада і процедури».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 13.** Положення про проведення змагань з волейболу.  
Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями розробки Положення про проведення змагань з волейболу, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з волейболу.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 14.** Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними системами розіграшу у волейболі.
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

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

**Практичне заняття № 1.** Оперативний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 2.** Поточний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3.** Етапний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 4.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану волейболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану волейболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 10.** Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 11.** Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 12.** Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:



1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 14,15.** Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атаквальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атаквальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 16,17.** Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атаквальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Групові тактичні дії у нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Індивідуальні тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з індивідуальними тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання індивідуальної тактичної дії у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Групові тактичні дії у захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з груповими тактичними діями у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання групової тактичної дії у захисті.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 9.** Тактичні побудови при одному атакуючому.

Мета заняття: ознайомити студентів з моделями тактичної побудови при одному атакуючому.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичної побудови при одному атакуючому.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 10.** Тактичні побудови при двох атакуючих.

Мета заняття: ознайомити студентів з моделями тактичної побудови при двох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичної побудови при двох атакуючих.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 11.** Тактичні побудови при трьох атакуючих.

Мета заняття: ознайомити студентів з моделями тактичної побудови при трьох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання тактичної побудови при трьох атакуючих.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 12.** Дії гравців оборони під час атаки суперника.

Мета заняття: ознайомити студентів з діями гравців оборони під час атаки суперника.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з діями гравців оборони під час атаки суперника (подвійний та потрійний блок).

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 13.** Прямі командні тактичні дії в нападі.

Мета заняття: ознайомити студентів з прямими командними тактичними діями в нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прямих командних тактичних дій в нападі.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 14.** Прямі командні тактичні дії в захисті.

Мета заняття: ознайомити студентів з прямими командними тактичними діями в захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати вправи з поступовим ускладненням умов виконання прямих командних тактичних дій в захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у нападі.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення групових тактичних дій у захисті.
2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 10.** Вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при двох атакуючих.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 11.** Вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення тактичних побудов при трьох атакуючих.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 12.** Вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення дій гравців оборони під час атаки суперника.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 13.** Вдосконалення командних тактичних дій.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення командних тактичних дій.

2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.

3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 14.** Вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в нападі.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 15.** Вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті.

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення прямих командних тактичних дій в захисті.
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 16,17.** Вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

Мета заняття: виконати комплекс вправ з вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ з вдосконалення опосередкованих командних тактичних дій (переходів).
  2. Виконати вправи з вдосконалення технічної підготовки.
  3. Виконати комплекс вправ з розвитку рухових якостей.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2,3,9,11,13; Д:1,2,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].



**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 10,11.** Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 12,13.** Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 14,15.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 16,17.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

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

**Практичне заняття № 1.** Правило «Ігрове поле». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігрове поле», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігрове поле».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 2.** Правило «Сітка і стійки». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Сітка і стійки», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Сітка і стійки».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 3.** Правило «М'ячі». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «М'ячі», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «М'ячі».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 4.** Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».
  2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
  3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
  4. Навчально-тренувальна гра.
- Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 5.** Правило «Набір очка, вигреш партії і матчу» та «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Набір очка, вигреш партії і матчу» та «Структура гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 6.** Правило «Стан гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Стан гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Стан гри».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 7.** Правило «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 8.** Правило «Подача» та «Атакуючий удар». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Подача» та «Атакуючий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Подача» та «Атакуючий удар».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 9.** Правило «Блок». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Блок», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Блок».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 10.** Правило «Гравець ліберо». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гравець ліберо», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Гравець ліберо».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 11.** Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Неправильна поведінка і санкції за неї», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Неправильна поведінка і санкції за неї».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 12.** Правило «Суддівська бригада і процедури». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Суддівська бригада і процедури», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Суддівська бригада і процедури».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 13.** Положення про проведення змагань з волейболу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями розробки Положення про проведення змагань з волейболу, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з волейболу.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 14.** Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними системами розіграшу у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

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

**Практичне заняття № 1.** Оперативний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 2.** Поточний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3.** Етапний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 4.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:



1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 6,7.** Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану волейболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану волейболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 8,9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 10.** Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 11.** Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 12.** Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атакувальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 14,15.** Вимірювання активності атакувальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакувальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атакувальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 16,17.** Вимірювання різноманітності атакувальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атакувальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атакувальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5].

## **Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців**

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 9,10.** Розвиток гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 11,12.** Розвиток швидкості та спритності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 13,14.** Розвиток витривалості та гнучкості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток витривалості та гнучкості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

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

**Практичне заняття № 1,2.** Розвиток швидкості рухової реакції. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості рухової реакції.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 3,4.** Розвиток швидкості переміщень. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкості переміщень.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 5,6.** Розвиток координаційних здібностей. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Навчально-тренувальна гра.  
Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 7,8.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 10,11.** Розвиток швидкісної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток швидкісної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 12,13.** Розвиток стрибкової витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток стрибкової витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 14,15.** Розвиток спеціальної витривалості. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 16,17.** Розвиток динамічної сили. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили та вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати комплекс вправ на розвиток динамічної сили.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,9,10,12,13; Д:4,5].

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

**Практичне заняття № 1.** Правило «Ігрове поле». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Ігрове поле», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Ігрове поле».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 2.** Правило «Сітка і стійки». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Сітка і стійки», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Сітка і стійки».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 3.** Правило «М'ячі». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «М'ячі», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «М'ячі».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 4.** Правило «Команди». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Команди», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Команди».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 5.** Правило «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Набір очка, виграш партії і матчу» та «Структура гри».

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 6.** Правило «Стан гри». Підвищення техніко-тактичної майстерності.



Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Стан гри», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правила «Стан гри».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 7.** Правило «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Гра з м'ячем» та «М'яч біля сітки».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 8.** Правило «Подача» та «Атакуючий удар». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Подача» та «Атакуючий удар», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Подача» та «Атакуючий удар».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 9.** Правило «Блок». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Блок», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Блок».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 10.** Правило «Гравець ліберо». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Гравець ліберо», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Гравець ліберо».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 11.** Правило «Неправильна поведінка і санкції за неї». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Неправильна поведінка і санкції за неї», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Неправильна поведінка і санкції за неї».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 12.** Правило «Суддівська бригада і процедури». Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з правилом «Суддівська бригада і процедури», виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил «Суддівська бригада і процедури».
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 13.** Положення про проведення змагань з волейболу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з особливостями розробки Положення про проведення змагань з волейболу, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами підготовки Положення про проведення змагань з волейболу.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 14.** Системи розіграшу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними системами розіграшу у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними системами розіграшу у волейболі.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

**Практичне заняття № 15.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:6,8,9].

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

**Практичне заняття № 1.** Оперативний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у волейболі.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 2.** Поточний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у волейболі.
2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 3.** Етапний контроль у волейболі. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 4.** Вимірювання критеріїв змагальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 5,6.** Вимірювання критеріїв тренувальної діяльності. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у волейболі.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 7,8.** Вимірювання показників фізичного стану волейболіста. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану волейболіста, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану волейболіста.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 9.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 10.** Вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання індивідуальних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 11.** Вимірювання колективних техніко-тактичних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання колективних техніко-тактичних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 12.** Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 13.** Вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання ефективності атаквальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 14,15.** Вимірювання активності атаквальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атаквальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання активності атаквальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 16,17.** Вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання різноманітності атаквальних та захисних дій, виконати вправи з підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників різноманітності атаквальних та захисних дій.

2. Вдосконалити техніко-тактичну майстерність.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

**Практичне заняття № 18.** Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.
3. Навчально-тренувальна гра.

Література: [О:2-4,11-13; Д:4,5]

## 6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (оцінка техніко-тактичної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки) та підсумковий (залік).

Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів.

Складання заліку відбувається за допомогою комп'ютерного діагностування (тести).

Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

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.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

**До заліку:** максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40)
2. Балів отриманих під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

# Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

## Денна форма навчання на базі ПЗСО

**(1 – 2 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху над стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	240	9,0	20	8	14	55	13,2	13	8	8	6	5
14	238	9,1	19	-	-	53	13,3	12	-	-	-	-
13	236	9,2	18	7	13	51	13,4	11	7	7	-	-
12	234	9,3	17	-	-	49	13,5	10	-	-	5	-
11	232	9,4	16	6	12	47	13,6	9	6	6	-	4
10	230	9,5	15	-	-	45	13,7	8	-	-	-	-
9	228	9,6	14	5	11	43	13,8	7	5	5	4	-
8	226	9,7	13	-	-	41	13,9	6	-	-	-	-
7	224	9,8	12	4	10	39	14,0	5	4	4	-	3
6	222	9,9	11	-	-	37	14,1	4	-	-	3	-
5	220	10,0	10	3	9	35	14,2	3	3	3	-	-
4	218	10,1	9	-	-	33	14,3	2	-	-	-	-
3	216	10,2	8	2	8	31	14,4	1	2	2	2	2
2	214	10,3	7	-	-	29	14,5	-	-	-	-	-
1	212	10,4	6	1	7	27	14,6	-	1	1	1	1

**(1 – 2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху над стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	200	10,4	18	8	20	45	14,9	20	8	8	6	5
14	198	10,5	17	-	19	43	15,0	19	-	-	-	-
13	196	10,6	16	7	18	41	15,1	18	7	7	-	-
12	194	10,7	15	-	17	39	15,2	17	-	-	5	-
11	192	10,8	14	6	16	37	15,3	16	6	6	-	4
10	190	10,9	13	-	15	35	15,4	15	-	-	-	-



9	188	11,0	12	5	14	33	15,5	14	5	5	4	-
8	186	11,1	11	-	13	31	15,6	13	-	-	-	-
7	184	11,2	10	4	12	29	15,7	12	4	4	-	3
6	182	11,3	9	-	11	27	15,8	11	-	-	3	-
5	180	11,4	8	3	10	25	15,9	10	3	3	-	-
4	178	11,5	7	-	9	23	16,0	9	-	-	-	-
3	176	11,6	6	2	8	21	16,1	8	2	2	2	2
2	174	11,7	5	-	7	19	16,2	7	-	-	-	-
1	172	11,8	4	1	6	17	16,3	6	1	1	1	1

**(3 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	245	8,8	25	10	16	56	13,2	53	10	9	7	6
14	244	8,9	24	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	243	9,0	23	8	15	54	13,4	51	9	8	-	-
12	242	9,1	22	-	-	53	13,5	50	-	-	6	5
11	241	9,2	21	7	14	52	13,6	48	8	7	-	-
10	240	9,3	20	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	239	9,4	19	6	13	50	13,8	44	7	6	5	4
8	238	9,5	18	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	237	9,6	17	5	12	48	14,0	40	6	5	-	-
6	236	9,7	16	-	-	47	14,1	38	-	-	4	3
5	235	9,8	15	4	11	46	14,2	36	5	4	-	-
4	234	9,9	14	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	233	10,0	13	3	10	44	14,4	32	4	3	3	2
2	232	10,1	12	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	231	10,2	11	2	9	42	14,6	28	3	2	2	1

**(3 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	245	8,8	25	10	16	56	13,2	53	10	9	7	6
14	244	8,9	24	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	243	9,0	23	8	15	54	13,4	51	9	8	-	-
12	242	9,1	22	-	-	53	13,5	50	-	-	6	5
11	241	9,2	21	7	14	52	13,6	48	8	7	-	-
10	240	9,3	20	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	239	9,4	19	6	13	50	13,8	44	7	6	5	4
8	238	9,5	18	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	237	9,6	17	5	12	48	14,0	40	6	5	-	-
6	236	9,7	16	-	-	47	14,1	38	-	-	4	3
5	235	9,8	15	4	11	46	14,2	36	5	4	-	-
4	234	9,9	14	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	233	10,0	13	3	10	44	14,4	32	4	3	3	2
2	232	10,1	12	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	231	10,2	11	2	9	42	14,6	28	3	2	2	1

15	205	10,2	25	10	22	46	14,8	20	10	9	7	6
14	203	10,3	24	-	21	44	14,9	19	-	-	-	-
13	201	10,4	23	8	20	42	15,0	18	9	8	-	-
12	199	10,5	22	-	19	40	15,1	17	-	-	6	5
11	197	10,6	21	7	18	38	15,2	16	8	7	-	-
10	195	10,7	20	-	17	36	15,3	15	-	-	-	-
9	193	10,8	19	6	16	34	15,4	14	7	6	5	4
8	191	10,9	18	-	15	32	15,5	13	-	-	-	-
7	189	11,0	17	5	14	30	15,6	12	6	5	-	-
6	187	11,1	16	-	13	28	15,7	11	-	-	4	3
5	185	11,2	15	4	12	26	15,8	10	5	4	-	-
4	183	11,3	14	-	11	24	15,9	9	-	-	-	-
3	181	11,4	13	3	10	22	16,0	8	4	3	3	2
2	179	11,5	12	-	9	20	16,1	7	-	-	-	-
1	177	11,6	11	2	8	18	16,2	6	3	2	2	1

**(4 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6
14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

**(4 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 7				Модуль 8							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6
14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

	місця , (см.)	4х9 м, (сек.)	у стіну, (к-ть разів)	над собою, (к-ть разів)	рук, (к- ть разів)			впере д, (см)	над собою, (к-ть разів)	ь, 10 подач, (к-ть влучен ь)	м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	чі, ( з 6 напада ючих ударі), (к-ть разів)
15	210	10,2	25	10	24	46	14,8	20	12	10	8	6
14	208	10,3	24	-	23	44	14,9	19	-	-	-	-
13	206	10,4	23	8	22	42	15,0	18	11	9	-	-
12	204	10,5	22	-	21	40	15,1	17	-	-	7	5
11	202	10,6	21	7	20	38	15,2	16	10	8	-	-
10	200	10,7	20	-	19	36	15,3	15	-	-	-	-
9	198	10,8	19	6	18	34	15,4	14	9	7	6	4
8	196	10,9	18	-	17	32	15,5	13	-	-	-	-
7	194	11,0	17	5	16	30	15,6	12	8	6	-	-
6	192	11,1	16	-	15	28	15,7	11	-	-	5	3
5	190	11,2	15	4	14	26	15,8	10	7	5	-	-
4	188	11,3	14	-	13	24	15,9	9	-	-	-	-
3	186	11,4	13	3	12	22	16,0	8	6	4	4	2
2	184	11,5	12	-	11	20	16,1	7	-	-	-	-
1	185	11,6	11	2	10	18	16,2	6	5	3	3	1

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

**(1 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця , (см.)	Човниковий біг 4х9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору , (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Нападуючий удар з передачі, ( з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	240	9,0	20	8	14	55	13,2	13	8	8	6	5
14	238	9,1	19	-	-	53	13,3	12	-	-	-	-
13	236	9,2	18	7	13	51	13,4	11	7	7	-	-
12	234	9,3	17	-	-	49	13,5	10	-	-	5	-
11	232	9,4	16	6	12	47	13,6	9	6	6	-	4
10	230	9,5	15	-	-	45	13,7	8	-	-	-	-
9	228	9,6	14	5	11	43	13,8	7	5	5	4	-
8	226	9,7	13	-	-	41	13,9	6	-	-	-	-
7	224	9,8	12	4	10	39	14,0	5	4	4	-	3
6	222	9,9	11	-	-	37	14,1	4	-	-	3	-
5	220	10,0	10	3	9	35	14,2	3	3	3	-	-
4	218	10,1	9	-	-	33	14,3	2	-	-	-	-
3	216	10,2	8	2	8	31	14,4	1	2	2	2	2

2	214	10,3	7	-	-	29	14,5	-	-	-	-	-
1	212	10,4	6	1	7	27	14,6	-	1	1	1	1

**(1 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	200	10,4	18	8	20	45	14,9	20	8	8	6	5
14	198	10,5	17	-	19	43	15,0	19	-	-	-	-
13	196	10,6	16	7	18	41	15,1	18	7	7	-	-
12	194	10,7	15	-	17	39	15,2	17	-	-	5	-
11	192	10,8	14	6	16	37	15,3	16	6	6	-	4
10	190	10,9	13	-	15	35	15,4	15	-	-	-	-
9	188	11,0	12	5	14	33	15,5	14	5	5	4	-
8	186	11,1	11	-	13	31	15,6	13	-	-	-	-
7	184	11,2	10	4	12	29	15,7	12	4	4	-	3
6	182	11,3	9	-	11	27	15,8	11	-	-	3	-
5	180	11,4	8	3	10	25	15,9	10	3	3	-	-
4	178	11,5	7	-	9	23	16,0	9	-	-	-	-
3	176	11,6	6	2	8	21	16,1	8	2	2	2	2
2	174	11,7	5	-	7	19	16,2	7	-	-	-	-
1	172	11,8	4	1	6	17	16,3	6	1	1	1	1

**(2 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	245	8,8	25	10	16	56	13,2	53	10	9	7	6
14	244	8,9	24	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	243	9,0	23	8	15	54	13,4	51	9	8	-	-
12	242	9,1	22	-	-	53	13,5	50	-	-	6	5
11	241	9,2	21	7	14	52	13,6	48	8	7	-	-
10	240	9,3	20	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	239	9,4	19	6	13	50	13,8	44	7	6	5	4

8	238	9,5	18	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	237	9,6	17	5	12	48	14,0	40	6	5	-	-
6	236	9,7	16	-	-	47	14,1	38	-	-	4	3
5	235	9,8	15	4	11	46	14,2	36	5	4	-	-
4	234	9,9	14	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	233	10,0	13	3	10	44	14,4	32	4	3	3	2
2	232	10,1	12	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	231	10,2	11	2	9	42	14,6	28	3	2	2	1

**(2 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встін у, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	205	10,2	25	10	22	46	14,8	20	10	9	7	6
14	203	10,3	24	-	21	44	14,9	19	-	-	-	-
13	201	10,4	23	8	20	42	15,0	18	9	8	-	-
12	199	10,5	22	-	19	40	15,1	17	-	-	6	5
11	197	10,6	21	7	18	38	15,2	16	8	7	-	-
10	195	10,7	20	-	17	36	15,3	15	-	-	-	-
9	193	10,8	19	6	16	34	15,4	14	7	6	5	4
8	191	10,9	18	-	15	32	15,5	13	-	-	-	-
7	189	11,0	17	5	14	30	15,6	12	6	5	-	-
6	187	11,1	16	-	13	28	15,7	11	-	-	4	3
5	185	11,2	15	4	12	26	15,8	10	5	4	-	-
4	183	11,3	14	-	11	24	15,9	9	-	-	-	-
3	181	11,4	13	3	10	22	16,0	8	4	3	3	2
2	179	11,5	12	-	9	20	16,1	7	-	-	-	-
1	177	11,6	11	2	8	18	16,2	6	3	2	2	1

**(3 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6

14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

**(3 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударів), (к-ть разів)
15	210	10,2	25	10	24	46	14,8	20	12	10	8	6
14	208	10,3	24	-	23	44	14,9	19	-	-	-	-
13	206	10,4	23	8	22	42	15,0	18	11	9	-	-
12	204	10,5	22	-	21	40	15,1	17	-	-	7	5
11	202	10,6	21	7	20	38	15,2	16	10	8	-	-
10	200	10,7	20	-	19	36	15,3	15	-	-	-	-
9	198	10,8	19	6	18	34	15,4	14	9	7	6	4
8	196	10,9	18	-	17	32	15,5	13	-	-	-	-
7	194	11,0	17	5	16	30	15,6	12	8	6	-	-
6	192	11,1	16	-	15	28	15,7	11	-	-	5	3
5	190	11,2	15	4	14	26	15,8	10	7	5	-	-
4	188	11,3	14	-	13	24	15,9	9	-	-	-	-
3	186	11,4	13	3	12	22	16,0	8	6	4	4	2
2	184	11,5	12	-	11	20	16,1	7	-	-	-	-
1	185	11,6	11	2	10	18	16,2	6	5	3	3	1

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

**(1 рік навчання)**

**чоловіки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад ауючий удар з передачі, ( з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	245	8,8	25	10	16	56	13,2	53	10	9	7	6
14	244	8,9	24	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	243	9,0	23	8	15	54	13,4	51	9	8	-	-
12	242	9,1	22	-	-	53	13,5	50	-	-	6	5
11	241	9,2	21	7	14	52	13,6	48	8	7	-	-
10	240	9,3	20	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	239	9,4	19	6	13	50	13,8	44	7	6	5	4
8	238	9,5	18	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	237	9,6	17	5	12	48	14,0	40	6	5	-	-
6	236	9,7	16	-	-	47	14,1	38	-	-	4	3
5	235	9,8	15	4	11	46	14,2	36	5	4	-	-
4	234	9,9	14	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	233	10,0	13	3	10	44	14,4	32	4	3	3	2
2	232	10,1	12	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	231	10,2	11	2	9	42	14,6	28	3	2	2	1

**(1 рік навчання)**

**жінки**

Бали	Модуль 1				Модуль 2							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м, (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад ауючий удар з передачі, ( з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	205	10,2	25	10	22	46	14,8	20	10	9	7	6
14	203	10,3	24	-	21	44	14,9	19	-	-	-	-
13	201	10,4	23	8	20	42	15,0	18	9	8	-	-
12	199	10,5	22	-	19	40	15,1	17	-	-	6	5
11	197	10,6	21	7	18	38	15,2	16	8	7	-	-
10	195	10,7	20	-	17	36	15,3	15	-	-	-	-
9	193	10,8	19	6	16	34	15,4	14	7	6	5	4

8	191	10,9	18	-	15	32	15,5	13	-	-	-	-
7	189	11,0	17	5	14	30	15,6	12	6	5	-	-
6	187	11,1	16	-	13	28	15,7	11	-	-	4	3
5	185	11,2	15	4	12	26	15,8	10	5	4	-	-
4	183	11,3	14	-	11	24	15,9	9	-	-	-	-
3	181	11,4	13	3	10	22	16,0	8	4	3	3	2
2	179	11,5	12	-	9	20	16,1	7	-	-	-	-
1	177	11,6	11	2	8	18	16,2	6	3	2	2	1

**(2 рік навчання)**

**Чоловіки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у встін у, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Підтягування на перекладині, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Піднімання в сід за 1 хв., (к-ть разів)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	250	8,8	30	12	16	56	13,2	53	12	10	8	6
14	249	8,9	29	-	-	55	13,3	52	-	-	-	-
13	248	9,0	28	11	15	54	13,4	51	11	9	-	-
12	247	9,1	27	-	-	53	13,5	50	-	-	7	5
11	246	9,2	26	10	14	52	13,6	48	10	8	-	-
10	245	9,3	25	-	-	51	13,7	46	-	-	-	-
9	244	9,4	24	9	13	50	13,8	44	9	7	6	4
8	243	9,5	23	-	-	49	13,9	42	-	-	-	-
7	242	9,6	22	8	12	48	14,0	40	8	6	-	-
6	241	9,7	21	-	-	47	14,1	38	-	-	5	3
5	240	9,8	20	7	11	46	14,2	36	7	5	-	-
4	239	9,9	19	-	-	45	14,3	34	-	-	-	-
3	238	10,0	18	6	10	44	14,4	32	6	4	4	2
2	237	10,1	17	-	-	43	14,5	30	-	-	-	-
1	236	10,2	16	5	9	42	14,6	28	5	3	3	1

**(2 рік навчання)**

**Жінки**

Бали	Модуль 3				Модуль 4							
	Фізична підготовка		Технічна підготовка		Фізична підготовка				Технічна підготовка			
	Стрибок у довжину з місця, (см.)	Човниковий біг 4x9 м, (сек.)	Передача м'яча зверху у стіну, (к-ть разів)	Передача м'яча знизу над собою, (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук, (к-ть разів)	Стрибок вгору, (см)	Біг 100 м. (сек.)	Нахил тулуба вперед, (см)	Передача м'яча зверху над собою, (к-ть разів)	Подача м'яча на точність, 10 подач, (к-ть влучень)	Прийом-передача м'яча з подачі, 10 подач, (к-ть разів)	Напад аючий удар з передачі, (з 6 нападаючих ударі), (к-ть разів)
15	210	10,2	25	10	24	46	14,8	20	12	10	8	6



14	208	10,3	24	-	23	44	14,9	19	-	-	-	-
13	206	10,4	23	8	22	42	15,0	18	11	9	-	-
12	204	10,5	22	-	21	40	15,1	17	-	-	7	5
11	202	10,6	21	7	20	38	15,2	16	10	8	-	-
10	200	10,7	20	-	19	36	15,3	15	-	-	-	-
9	198	10,8	19	6	18	34	15,4	14	9	7	6	4
8	196	10,9	18	-	17	32	15,5	13	-	-	-	-
7	194	11,0	17	5	16	30	15,6	12	8	6	-	-
6	192	11,1	16	-	15	28	15,7	11	-	-	5	3
5	190	11,2	15	4	14	26	15,8	10	7	5	-	-
4	188	11,3	14	-	13	24	15,9	9	-	-	-	-
3	186	11,4	13	3	12	22	16,0	8	6	4	4	2
2	184	11,5	12	-	11	20	16,1	7	-	-	-	-
1	185	11,6	11	2	10	18	16,2	6	5	3	3	1

### Критерії оцінювання техніко-тактичної майстерності під час практичних занять

Оцінка варіюється в межах від 0 до 5 балів:

Бали	Визначення
5 балів	<b>Творчий рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відповідає загальним вимогам техніки (тактики) на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.
4 бали	<b>Конструктивно-варіативний рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відповідає загальним вимогам стандартизованої техніки (тактики) але допущені помилки у підготовчих та заключних фазах виконання та прояву вільного володіння у стандартних ситуаціях. Студент самостійно сприймає та аналізує виправлення помилок.
3 бали	<b>Репродуктивний рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відповідає загальним вимогам техніки (тактики) але допущені помилки у всіх фазах виконання. Відсутнє розуміння основ техніки (тактики). Студент виправляє помилки за допомогою тренера.
2 бали	<b>Регресивно-продуктивний рівень компетентності</b> Структура рухової (тактичної) дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.
1 бал	<b>Регресивний рівень компетентності.</b> Структура рухової (тактичної) дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки (тактики) з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

### 7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесені на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесені на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

### 8. 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.

## **9. 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)