

# ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О. Г. Гринь

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

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

 С. О. Черненко

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

в. о. завідувач кафедри

 С. О. Черненко

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

## Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)»

галузь знань

А Освіта

спеціальність

А7 Фізична культура і спорт

ОПП

Фізична культура і спорт

Освітній рівень

перший (бакалаврський)

Факультет

інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ-Тернопіль

2025 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Показники                                                                                                    |                                                          | Галузь знань,<br>напрямок<br>підготовки,<br>освітньо-<br>кваліфікаційний<br>рівень | Характеристика навчальної<br>дисципліни |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| денна на базі<br>ПЗСО                                                                                        | денна на базі<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>3 роки |                                                                                    | денна на базі<br>ПЗСО                   | денна на базі<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр» 3<br>роки |
| Кількість кредитів                                                                                           |                                                          | А Освіта                                                                           | Обов’язкова                             |                                                          |
| 4                                                                                                            | 4                                                        |                                                                                    |                                         |                                                          |
| Загальна кількість годин                                                                                     |                                                          |                                                                                    |                                         |                                                          |
| 120                                                                                                          | 120                                                      |                                                                                    |                                         |                                                          |
| Модулів – 1                                                                                                  |                                                          | А7 Фізична<br>культура і спорт                                                     | Рік підготовки                          |                                                          |
| Змістових модулів – 1                                                                                        |                                                          |                                                                                    | 2                                       | 2                                                        |
| Індивідуальне навчально-дослідне<br>завдання – підготовка реферату.                                          |                                                          |                                                                                    | Семестр                                 |                                                          |
|                                                                                                              |                                                          |                                                                                    | 3                                       | 3                                                        |
| Тижневих годин для <u>денної</u> форми<br>навчання:<br>аудиторних – 4/4<br>самостійної роботи студента – 6/6 |                                                          | перший<br>(бакалаврський)                                                          | Лекції                                  |                                                          |
|                                                                                                              |                                                          |                                                                                    | 12                                      | 12                                                       |
|                                                                                                              |                                                          |                                                                                    | Практичні/Лабораторні                   |                                                          |
|                                                                                                              |                                                          |                                                                                    | 48                                      | 48                                                       |
|                                                                                                              |                                                          |                                                                                    | Самостійна робота                       |                                                          |
|                                                                                                              |                                                          |                                                                                    | 60                                      | 60                                                       |
|                                                                                                              |                                                          |                                                                                    | Вид контролю                            |                                                          |
| Іспит                                                                                                        |                                                          | Іспит                                                                              |                                         |                                                          |

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4/6 ( 4 / 6 прискор).

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю А7 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння професійно-педагогічними, технічними та тактичними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять, організацію змагань з волейболу.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, підвищення спортивної майстерності з волейболу, теорія і методика викладання обраного виду спорту, виробнича (педагогічна) практика, виробнича практика за профілем майбутньої роботи, курсова робота, практикум з волейболу.

**Метою дисципліни є:** формування у студентів знань з історії сучасного стану розвитку волейболу, основних правил гри, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри в волейбол, набуття необхідних знань, вмінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

**Завдання дисципліни:**

- сформувати знання про історію розвитку волейболу;
- опанувати необхідні знання та практичні вміння у виконанні технічних прийомів і тактичних дій у волейболі;
- навчити студентів методично та грамотно навчати технічним прийомам і тактичним діям у волейболі;
- опанувати знання про правила гри в волейболі та вміння судити гру;
- ознайомити з організацією та проведенням змагань з волейболу.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- значення та місце спортивних ігор у системі фізичного виховання і спортивної підготовки;
- загальну характеристику спортивних ігор;
- історію розвитку волейболу у світі та Україні;
- класифікацію техніки і тактики волейболу;
- методику навчання техніки і тактики гри у волейбол;
- заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
- форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;
- особливості проведення занять з волейболу з дітьми та підлітками;
- функціональні обов'язки тренера та викладача з фізичного виховання;
- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор;
- методику побудови конспектів занять з волейболу;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з волейболу;
- основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з ігрових видів спорту.

**вміти:**

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- методично грамотно провести навчання основних тактичних дій гри;
- організовувати та проводити, як окремі частини навчальних та тренувальних занять так і все заняття в цілому;
- виконувати обов'язки судді, складати конспекти занять зі спортивних ігор;
- планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
- визначати причини помилок і знаходити методику їх усунення в процесі освоєння рухових дій і розвитку фізичних якостей;

- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються.

### **Програмні компетентності:**

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Фахові компетентності спеціальності (ФКС):**

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

#### **Програмні результати навчання (ПРН):**

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»

| Вид навчальних<br>занять або контролю | Розподіл<br>між учбовими тижнями |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
|                                       | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Лекції                                | 2                                | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Практ. роботи                         | 2                                | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| Лаб. роботи                           |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Сам. робота                           | 4                                | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| Консультації                          |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Модулі                                | Зм.М1                            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Контроль<br>по модулю                 |                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | к  |

#### 4.Лекції.

Тема 1.1. Історія виникнення і розвиток волейболу у світі та Україні.

Зміст теми: Історія та розвиток волейболу у світі, міжнародна федерація волейболу (FIVB), історія та розвиток волейболу в Україні, сучасний стан українського волейболу, тенденції розвитку світового волейболу.

Література: [5; 7; 10; 21].

Тема 1.2. Основи техніки гри в волейбол.

Зміст теми: загальні положення техніки гри, техніка гри у волейбол, техніка гри у нападі, техніка гри у захисті.

Література: [5; 7; 10; 23-26].

Тема 1.3. Основи тактики гри в волейбол.

Зміст теми: загальні положення техніки гри, тактика гри у волейбол, тактика гри у нападі, тактика гри у захисті.

Література: [5; 7-8; 10; 23-26].

Тема 1.4. Правила гри організація та методика суддівства змагань з волейболу. Надання першої (долікарської) допомоги під час занять спортивними іграми (волейбол).

Зміст теми: значення та види змагань, організація та планування змагань, суддіство змагань, судді, їх обов'язки офіційні жести та сигнали, надання першої (долікарської) допомоги.

Література: [5-7; 10; 23-26; 28].

Тема 1.5. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболістів.

Зміст теми: значення загальної та спеціальної фізичної підготовки волейболістів, витривалість, сила, швидкість, гнучкість.

Література: [5-7; 10; 23-26; 28].

## Тема 1.6. Моделювання техніко-тактичних дій волейболістів.

Зміст теми: моделювання як провідний компонент управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у волейболі, побудова спортивного тренування на основі модельно-цільового підходу, методологічні аспекти побудови модельних характеристик.

Література: [5-7; 10; 23-26; 28].

## 5. Практичні заняття.

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні знати:

- значення та місце спортивних ігор у системі фізичного виховання і спортивної підготовки;
  - загальну характеристику спортивних ігор;
  - історію розвитку волейболу у світі та Україні;
  - класифікацію техніки і тактики волейболу;
  - методику навчання техніки і тактики гри у волейбол;
  - заходи попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор;
  - форми та методи контролю та самоконтролю на заняттях зі спортивних ігор;
  - особливості проведення занять з волейболу з дітьми та підлітками;
  - функціональні обов'язки тренера та викладача з фізичного виховання;
- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор;
- методику побудови конспектів занять з волейболу;
  - вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з волейболу;
  - основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з ігрових видів спорту.
- вміти:
- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
  - методично-грамотно провести навчання основних тактичних дій гри;
  - організовувати та проводити, як окремі частини навчальних та тренувальних занять так і все заняття в цілому;
  - виконувати обов'язки судді, складати конспекти занять зі спортивних ігор;
  - планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму і надавати першу медичну допомогу;
  - визначати причини помилок і знаходити методику їх усунення в процесі освоєння рухових дій і розвитку фізичних якостей;
  - здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом тих, що займаються.

**Практичне заняття № 1. Тема 1.1.** Вивчення стійок та переміщення у волейболі, розвиток СФП швидкості, спритності, координації.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, ознайомити з технікою пересування, стійок та переміщень у волейболі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Методика вивчення стійок та переміщення у волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи, спеціально фізична підготовка волейболіста.
3. Розвиток швидкості, спритності та координації.

Література: [1; 3; 12-14].

**Практичне заняття № 2. Тема 1.2.** Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення лекційного матеріалу, перевірити та поглибити знання студентів, вдосконалити техніку пересування, стійок та переміщень у волейболі.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вдосконалення пересування, стійок та переміщень у волейболі.
2. Загально-розвиваючі вправи у русі, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості.

Література: [14-16].

**Практичне заняття № 3. Тема 1.3.** Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення переміщення гравця по майданчику. Рухлива гра «Перекинь м'яч».

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачу м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

Література: [14-18].

**Практичне заняття № 4. Тема 1.4.** Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. Методика навчання нижньої прийом-передачі м'яча.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні

техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

Література: [2; 4; 7; 9].

**Практичне заняття № 5. Тема 1.5.** Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу м'яча в парах, трійках. Рухлива гра «Перекинь м'яч».

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

Література: [2; 4; 7; 9; 11].

**Практичне заняття № 6. Тема 1.6.** Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Методика навчання нижньої прямої подачі. Естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті теоретичного вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки виконання верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча, нижньої прямої подачі м'яча. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Вдосконалення верхню та нижню прийом-передачу м'яча.
3. Методика навчання нижньої прямої подачі м'яча.
4. Розвиток спритності, координації.

Література: [2; 4; 7; 9; 11; 19-20].

**Практичне заняття № 7. Тема 1.7.** Вдосконалення переміщень гравців по майданчику. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча. Методика навчання нижньої і верхньої прямої подачі м'яча.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та

тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

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

3. Методика навчання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток витривалості, швидкісно-силової підготовки.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 8. Тема 1.8.** Сприяння розвитку спеціальної швидкості. Методика навчання передачі м'яча назад за голову Методика навчання передачі м'яча назад за голову та в стрибку. Вдосконалення передачі м'яча знизу і зверху, нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення матеріалу дисципліни, практичні поради при навчанні техніки та тактики гри. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

2. Методика передачі м'яча назад за голову та в стрибку.

3. Вдосконалення верхньої та нижньої прийом-передачі м'яча, верхньої та нижньої прямої подачі м'яча.

4. Розвиток спеціальної швидкості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 9. Тема 1.9.** Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Методика навчання прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу). Правила (нападаючого удару). Вдосконалення нижньої та верхньої подачі м'яча. Вдосконалення передачі м'яча в стрибку і за голову.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки прямого нападаючого удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

2. Методика прямого нападаючого удару (по ходу свого розбігу).

3. Вдосконалення передачі м'яча назад за голову та в стрибку.

4. Розвиток спеціальної витривалості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17; 21-22].

**Практичне заняття № 10. Тема 1.10.** Методика навчання одиночного блокування. Правила блокування. Вдосконалення передачі м'яча в колонах через сітку, верхньої і нижньої прямої подачі, прямого нападаючого удару. Сприяти розвитку стрибучості.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки одиночного блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

2. Методика навчання одиночного блокування. Правила блокування.

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

4. Розвиток стрибучості.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 11. Тема 1.11.** Методика навчання обманного удару. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяння розвитку спеціальної сили. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки обманного удару. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

2. Методика навчання обманного удару.

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

4. Розвиток спеціальної сили.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 12. Тема 1.12.** Методика навчання групового блокування. Методика суддівства I і II судді. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку стрибковій витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні техніки групового блокування. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

**Практичне заняття № 13. Тема 1.13.** Методика навчання індивідуальних тактичних дій в нападі. Методика суддівства. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол. Сприяти розвитку швидкісній витривалості. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних тактичних дій в нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

**Практичне заняття № 14. Тема 1.14.** Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Вдосконалення прийомів техніки гри, переміщень, передачі і прийому м'яча, нападаючого удару. Вивчення правил пляжного волейболу. Навчально-тренувальна гра. Практика суддівства.

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

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з волейбольним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті. Правила пляжного волейболу.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: верхня та нижня передача м'яча, верхня і нижня подача м'яча, атакуючий удар, одиночне блокування.
4. Практика суддівства.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 15. Тема 1.15.** Методика навчання індивідуальних дій ліберо. Закріплення та удосконалення приймання подачі, блокування нападаючого удару. Рухливі ігри та естафети.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальних дій ліберо. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Методика навчання індивідуальних дій ліберо. Правила пляжного волейболу.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.

Література: [ 2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 16. Тема 1.16.** Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи на місці, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
2. Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в нападі у волейболі.
3. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару.
4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 17. Тема 1.17.** Методика навчання та ознайомлення з індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі. Вдосконалення раніше вивчених прийомів техніки гри в волейбол: приймання подачі, блокування нападаючого удару. Навчально-тренувальна гра.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті вивчення дисципліни, практичні поради при навчанні індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі.

Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

2. Методика навчання та ознайомлення індивідуальними, груповими та командними тактичними взаємодіями в захисті у волейболі.

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

4. Навчально-тренувальна гра.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 18. Тема 1.18.** Удосконалення тактики володіння м'ячем в нападі в волейболі. Навчальна гра з додатковим завданням.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, практичні поради при навчанні тактичним діям у нападі. Послідовність вивчення технічних елементів. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

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

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

3. Навчальна гра з додатковим завданням.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 19. Тема 1.19.** Споруди, обладнання, правила та жести суддів у волейболі. Ведення протоколу.

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

**Задачі та зміст роботи:**

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

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

3. Методика ведення протоколу.

Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 20. Тема 1.20.** Методика навчання суддівства. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.

**Мета заняття:** закріпити теоретичні знання, отримані в результаті практичних занять, методика навчання суддівства. Рекомендації, що сприяють усуненню помилок.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Загально-розвиваючі вправи з тенісним м'ячем, спеціально-фізична підготовка волейболіста.
  2. Методика навчання суддівства.
  3. Вдосконалення виконання техніко-тактичних дій в навчально-тренувальних іграх.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 21. Тема 1.21.** Методика проведення занять з волейболу. Підготувати та провести комплекс вправ на запропоновані теми.

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

**Задачі та зміст роботи:**

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

**Практичне заняття № 22. Тема 1.22.** Методика проведення занять з волейболу. Підготувати та провести фрагмент практичного заняття з волейболу.

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

**Задачі та зміст роботи:**

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

**Практичне заняття № 23. Тема 1.23.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі.

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

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з волейболу.

2. Написання положення про змагання з волейболу.
  3. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

**Практичне заняття № 24. Тема 1.24.** Методика проведення змагань, організація змагань. Методика суддівства у волейболі. Ведення протоколу

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

**Задачі та зміст роботи:**

1. Проведення змагань з волейболу.
  2. Написання положення про змагання з волейболу.
  3. Суддівство гри. Ведення протоколу.
- Література: [2-3; 5-11; 16-17].

## **6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань**

### ***Тематика рефератів***

1. Використання інвентарю та обладнання в волейболі. Організація та проведення змагань з волейболу.
2. Історія виникнення і етапи розвитку гри в волейболі.
3. Історія розвитку волейболу в Україні.
4. Основні правила гри в волейболі.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в волейбол.
6. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з волейболу.
7. Волейбол в Україні на сучасному етапі.
8. Відбір дітей до занять волейболом.
9. Планування навчального матеріалу за варіативним модулем «волейбол» у загальноосвітній школі.
10. Тенденції розвитку волейболу у XX-XXI століттях. Видатні світові та українські волейболісти.
11. Вимоги до змісту, методики проведення підготовчої, основної та заключної частини під час занять волейболом.
12. Методика навчання технічним прийомам гри у волейбол.
13. Методика навчання тактичним прийомам гри у волейбол.
14. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у нападі.
15. Індивідуальні, групові та командні тактичні дії волейболістів у захисті.
16. Сучасні технічні засоби навчання техніки гри у волейбол.
17. Контроль змагальної діяльності у волейболі.
18. Засоби та методи тренування у волейболі.
19. Історичні аспекти розвитку волейболу на Донеччині (або іншому регіоні за вибором).

20. Місце волейболу в загальноосвітніх навчальних закладах.
21. Робота з юними волейболістами в ДЮСШ.
22. Сучасні інформаційні технології, що використовуються в навчально-тренувальному процесі з юними волейболістами.
23. Волейбол у системі фізичного виховання дітей і підлітків.
24. Етапи, цілі та задачі психологічної підготовки спортсменів у волейболі.
25. Етапи, цілі та задачі інтегральної підготовки спортсменів у волейболі.
26. Основи методики розвитку силових якостей волейболістів.
27. Основи методики розвитку швидкості у волейболістів.
28. Основи методики розвитку спеціальної витривалості волейболістів.
29. Основи методики розвитку гнучкості волейболістів.
30. Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.
31. Основи методики розвитку стрибучості волейболістів.
32. Волейбол на Олімпіадах ХХІ ст.
33. Групові тактичні дії в захисті в волейболі. Методика навчання.
34. Командні тактичні дії в захисті в волейболі. Методика навчання.
35. Контроль у волейболі і методика його проведення.
36. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості волейболіста.
37. Тестування технічної підготовленості волейболіста.
38. Профілактика травматизму у волейболі.

## **7. Контрольні заходи.**

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний (виконання практичних нормативів, дидактичного тестування, проведення частини заняття) та підсумковий (екзаменаційна робота).

Контроль знань здобувачів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою, яка передбачає складання обов'язкових контрольних точок. Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена здобувачами у семестрі, але не менше 55);

- на екзамені 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ). Контрольні тестування, складання контрольних нормативів, проведення частини заняття протягом семестру (див. табл. 7.1). Для допуску до складання іспиту студент повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 7.1.

Таблиця 7.1

Контрольні завдання і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність.

|                    | Контрольні завдання                              | Характеристика                                                                   | Бали | Термін виконання |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------|------------------|
| 1.                 | Здача контрольних нормативів                     | 1. Верхня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі).              | 10   | 15-30 заняття    |
|                    |                                                  | 2. Нижня передача м'яча через волейбольну сітку (20 разів у парі).               | 10   | 15-30 заняття    |
|                    |                                                  | 3. Пряма подача м'яча (5 верхніх прямих, 5 нижніх прямих) у задану зону (1-6-5). | 20   | 15-30 заняття    |
|                    |                                                  | 4. Верхня та нижня передача м'яча біля стіни (20 разів).                         | 20   | 15-30 заняття    |
| 2.                 | Проведення частини заняття за вибором викладача. | По завданню викладача                                                            | 20   | 35-52 заняття    |
| 3.                 | Дидактичне тестування                            | Відповідь на тестування                                                          | 20   | 40-52 заняття    |
| Поточна успішність |                                                  |                                                                                  | 100  |                  |

Друга складова – екзамен де здобувач набирає 100 балів. Екзаменаційна робота являє собою електронний варіант білету з трьома теоретичними запитаннями – випадковими питаннями за кожним з модулів курсу, згідно робочої програми дисципліни.

Відповідь на кожне теоретичне запитання надається здобувачем у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення ним відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(ПУ) + 0,5(ЕР)$$

де (ПУ) – поточна успішність протягом семестру; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 7.2).

Таблиця 7.2

Система оцінки знань з курсу «Теорія і викладання спортивних ігор (волейбол)»

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

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Здобувач, який набрав за поточну успішність менше 55 балів, не допускається до складання екзаменаційної роботи.

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольних-залікових нормативів студенти виконують контрольні тестові роботи та екзаменаційну роботу.*

### 7.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання).

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний (виконання дидактичного тестування, індивідуального навчального завдання (реферат з обраної теми), контрольних завдань) та підсумковий (екзаменаційна робота).

Контроль знань студентів здійснюється за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою, яка передбачає складання обов'язкових контрольних точок. Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань здобувачів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена здобувачами у семестрі, але не менше 55);
- на екзамені 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 7.1.1

Таблиця 7.1.1

*Контрольні завдання і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність.*

| Успішність:        |                        |                                               |         |                  |
|--------------------|------------------------|-----------------------------------------------|---------|------------------|
|                    | Контрольні завдання    | Характеристика                                | Бали    | Термін виконання |
| 1.                 | Дидактичне тестування  | Відповідь на 6 контрольних тестів.            | 60      | 15-30 заняття    |
| 2.                 | ІНЗ (захист реферату). | Підготовка та захист реферату з обраної теми. | 10      | 35-52 заняття    |
| 3.                 | Контрольні завдання    | Підготовка 4 планів-конспектів.               | 20      | 40-52 заняття    |
|                    |                        | Заповнення протоколу матча.                   | 5 балів | 40-52 заняття    |
|                    |                        | Положення про змагання з волейболу.           | 5 балів | 40-52 заняття    |
| Поточна успішність |                        |                                               | 100     |                  |

Дидактичне тестування – 60 балів (тестова контрольна робота проводиться 6 разів та складається з 10 запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал, кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – остання спроба).

Індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми) – 10 балів (табл. 7.1.2).

Таблиця. 7.1.2

*Система оцінки реферату з курсу дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)»*

| № | Критерії оцінки                                                                        | Так        | Частково   | Ні         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | Розділи роботи повно характеризують тему дослідження                                   | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 2 | В рефераті визначені мета і завдання дослідження                                       | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 3 | Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням             | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 4 | Посилання на першоджерела відповідають списку літератур                                | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 5 | Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 6 | Робота являє собою компіляцію або плагіат                                              | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
| 7 | У роботі використано літературу видану                                                 | 2010-2025  | 2000-2010  | 1990-2000  |

|    |                                                                |            |            |            |
|----|----------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| 8  | Висновки відповідають поставленим завданням дослідження        | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 9  | Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 10 | Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту       | 0,5        | 0,5        | без оцінки |
| 11 | Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни       | без оцінки | без оцінки | без оцінки |
| 12 | Захист реферату з презентацією                                 | 6          | 1          | Без оцінки |
|    | Сума балів                                                     | 10         | 5          | без оцінки |

Контрольні завдання: підготовка планів-конспектів заняття з волейболу (20 балів), заповнення протоколу матчу (5 балів), написання положення про змагання (5 балів) – 30 балів. (див. табл. 7.1.3). Для допуску до складання іспиту здобувач повинен набрати за поточну успішність не менше 55 балів.

#### **Критерії оцінювання контрольної роботи з підготовки план-конспекту заняття з волейболу**

| Кількість балів | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5               | Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Правильно зазначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи |
| 4               | Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені незначні помилки у методах організації учнів, визначенні типових помилок під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.                                                         |
| 3               | Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів,                                                                                                                                                                                                                                                         |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 | Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Допущені помилки у визначені задач. Вправи склались з суттєвими помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи. |
| 1 | Виконане завдання відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Вправи склались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Не визначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.                                                                                                             |
| 0 | Завдання не виконано                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

*Друга складова* – екзамен де здобувач набирає 100 балів. Екзаменаційна робота являє собою електронний варіант білету з трьома теоретичними запитаннями – випадковими питаннями за кожним з модулів курсу, згідно робочої програми дисципліни.

Відповідь на кожне теоретичне запитання надається здобувачем у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(ПУ) + 0,5(ЕР)$$

де (ПУ) – поточна успішність протягом семестру; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за 100-бальною шкалою. Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS (табл. 7.1.3).

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Студент, який набрав за поточну успішність менше 55 балів, не допускається до складання екзаменаційної роботи.

Таблиця 7.1.3

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол)».

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

### 8. Самостійна робота.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні 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.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних і практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання контрольних нормативів з дисципліни.

### *Теми самостійної роботи.*

1. Опрацювання теоретичного матеріалу про історію розвитку, стан волейболу в Україні та світі. Вивчити ігрову діяльність волейбольних команд регіону з якого родом.

2. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку фізичних якостей.

3. Опрацювання теоретичного матеріалу, з методики розвитку спеціальної фізичної підготовки в волейболі.

4. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити структурну характеристику виконання та проаналізувати методики вивчення та вдосконалення технічних прийомів у волейболі.

5. Характеристика тактичних систем гри в нападі. Методика навчання та вдосконалення.

6. Характеристика тактичних систем гри в захисті. Методика навчання та вдосконалення.

7. Опрацювання теоретичного матеріалу, написання комплексу вправ на запропоновані теми та підготуватись до його проведення.

8. Опрацювання теоретичного матеріалу, вивчити жести суддів, знати як треба вести протокол та вміти застосовувати ці знання на практиці.

9. Опрацювання теоретичного матеріалу з систем проведення змагань з волейболу.

## 9. 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. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
4. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
5. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С.В. Кічук. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.
6. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник / Є.П. Козак, М.В. Прозар. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
7. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
8. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
9. Курс лекцій з волейболу: Навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: В. О. Цапенко, Е. Ю. Дорошенко, М. М. Медвідь, О. Ю. Гусак. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 108 с.
10. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
11. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г. Папуша. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. Івано-Франківськ: Лілея НВ, 2001. 196 с.
13. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
14. Спортивні ігри волейбол / [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник / за загальною редакцією В. Ю. Хапко Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127 с.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

### **Додаткова література**

17. Архіпов О. А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О. А. Архіпов. В наук. метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), № 2. Донецьк : ДонНУ, 2004, С. 5-14.

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

19. Лапутін А. Н. Біомеханіка спорту (навч. посібник) / А.Н. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.

20. Мурза В. П. Фізична реабілітація (навч. посібник) / В.П. Мурза. К.: МНТУ. 2004. 556 с.

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

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

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

### **Електронні ресурси.**

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

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

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