

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту

Свген ПАВЛЮК  
2023р

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ Спортивні ігри та методика їх викладання. Волейбол

Галузь знань - **01 Освіта/Педагогіка**

Спеціальність - **014.11 Середня освіта (фізична культура)**

Рівень вищої освіти - **Перший бакалаврський**

Освітньо-професійна програма - **Середня освіта (фізична культура)**

Обсяг дисципліни - **2 кредити ЄКТС**

Шифр дисципліни - **ОПП.08**

Мова навчання - **Українська**

Статус дисципліни - **Обов'язкова** (цикл професійної підготовки)

Факультет - **здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**

Кафедра - **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальний обсяг дисципліни<br>Кредити ЄКТС | Кількість годин   |        |                    |                   |                                  | Курсовий проект | Курсова робота | Вид семестрового контролю |       |
|----------------|------|---------|--|-------------------|--------|--------------------|-------------------|----------------------------------|-----------------|----------------|---------------------------|-------|
|                |      |         |  | Аудиторні заняття |        |                    |                   | Самостійна робота,<br>в т.ч. ІРС |                 |                | Валік                     | Іспит |
|                |      |         |  | Разом             | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття |                                  |                 |                |                           |       |
| Денна          | 1    | 2       | 2,0/60                                     | 34                | 17     |                    | 17                | 26                               |                 |                | +                         |       |
| Заочна         | 1    | 2       | 2,0/60                                     | 6                 | 4      | -                  | 2                 | 54                               |                 |                | +                         |       |

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» та навчального плану за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» за першим бакалаврським рівнем освіти

Робоча програма складена Свген П к.фіз.вих. та спорту, доцент Ярослав ГНАТЧУК

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 30 серпня 2023 р.

Зав. кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету Свген ПАВЛЮК

## 2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Спортивні ігри та методика їх викладання. Волейбол» є однією із дисциплін професійної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)». Будь-який фахівець повинен знати і чітко розуміти, як реалізується навчальний процес з методики викладання волейболу. Вивчення дисципліни у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

**Пререквізити** – вступ до спеціальності, спортивні ігри та методика їх викладання.

**Кореквізити** – Теорія і методика дитячого і юнацького спорту, теорія і методика викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, організація і методика спортивно-масової роботи у загальноосвітніх навчальних закладах, педагогічна практика у загальноосвітніх навчальних закладах.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**Компетентності:** ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно. ЗК11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я. ФК5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини. ФК11. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

**Програмні результати навчання:** ПРН5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності. ПРН16. Володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена. ПРН17. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. ПРН20. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

**Мета дисципліни:** формування особистості фахівця, здатного вирішувати типові та складні завдання при оволодінні теоретичними знаннями та практичними навичками бакалаврів спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)», що необхідні для здійснення навчального та тренувального процесу, змагальної та спортивно-масової діяльності у фізичному вихованні та масовій фізичній культурі.

**Предмет дисципліни:** особистість фахівця, професійно-важливі якості і вміння застосовувати теорію та методику викладання спортивних ігор (волейбол) у навчальних закладах та спортивних секціях.

**Завдання дисципліни:** ознайомити з основними відомостями про історію розвитку волейболу, надати знання та вміння із техніки і тактики виконання основних прийомів у волейболі (подача, прийом, передача, нападаючий удар, гра в захисті) методика навчання волейболу; засвоїти правила організації та проведення змагань, теорію спортивного тренування в волейболі.

**Результати навчання** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: знати правила поведінки та техніки безпеки у спортивній залі, техніку виконання основних ігрових прийомів і основні тактичні взаємодії гравців; теорію і методику базового навчання спортивних ігор (волейболу), уміти розробити програму та план занять з волейболу, організувати підготовку команди до участі у змаганнях, методично грамотно

навчати основним способам техніки і тактики гри у волейбол, обслуговувати гру у якості судді.

**Зміст навчальної дисципліни:** історія виникнення та розвитку волейболу у світі та в Україні; методика навчання техніки гри в нападі у волейболі; методика навчання техніки гри в захисті у волейболі; методика навчання тактики гри в нападі у волейболі; методика навчання тактики гри в захисті у волейболі; офіційні правила гри у волейбол; організація і методика проведення змагань з волейболу та ін.

### 3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

#### 3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

| Назва теми  | Кількість годин, відведених на |        |                   |        |                   |        |
|---|--------------------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|
|   | лекції                         |        | практичні заняття |        | самостійну роботу |        |
|   | денна                          | заочна | денна             | заочна | денна             | заочна |
| <b>Тема 1</b> – Історія виникнення та розвитку волейболу у світі та в Україні | 2                              | 2      | 2                 | 2      | 3                 | 7      |
| <b>Тема 2</b> – Методика навчання техніки гри в нападі у волейболі            | 2                              |        | 2                 |        | 3                 | 7      |
| <b>Тема 3</b> – Методика навчання техніки гри в захисті у волейболі           | 2                              |        | 2                 |        | 3                 | 7      |
| <b>Тема 4</b> – Методика навчання тактики гри в нападі у волейболі            | 2                              | 2      | 2                 |        | 3                 | 7      |
| <b>Тема 5</b> – Методика навчання тактики гри в захисті у волейболі           | 2                              |        | 2                 |        | 3                 | 7      |
| <b>Тема 6</b> – Офіційні правила гри у волейбол                               | 2                              |        | 2                 |        | 4                 | 7      |
| <b>Тема 7</b> – Жести і обов'язки суддів                                      | 2                              |        | 2                 |        | 3                 | 5      |
| <b>Тема 8</b> – Організація і методика проведення змагань з волейболу         | 3                              |        | 3                 |        | 4                 | 7      |
| <b>Разом за 2 семестр</b>   | 17                             | 4      | 17                | 2      | 26                | 54     |

## 3.2. Програма навчальної дисципліни

### 3.2.1. Зміст лекційного курсу

| №            | Теми лекційних занять  | Кількість годин |        |
|--------------|--|-----------------|--------|
|              |  | денна           | заочна |
| 1            | <b>Тема 1.</b> Історія зародження та розвитку волейболу у світі та в Україні. Історія виникнення та розвитку волейболу за кордоном. Історія вітчизняного волейболу. Розвиток волейболу на сучасному етапі в Україні.<br>Література [1, 3, 10]. | 2               | 2      |
| 2            | <b>Тема 2.</b> Методика навчання техніки гри в нападі у волейболі. Техніка переміщення. Техніка володіння м'ячем.<br>Література [3, 8, 9].   | 2               |        |
| 3            | <b>Тема 3.</b> Методика навчання техніки гри в захисті у волейболі. Техніка переміщення. Техніка володіння м'ячем.<br>Література [1, 7, 9, 10].  | 2               |        |
| 4            | <b>Тема 4.</b> Методика навчання тактики гри в нападі у волейболі. Загальні поняття про тактичні дії. Індивідуальні тактичні дії у нападі. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у нападі.<br>Література [3, 5, 6].             | 2               | 2      |
| 5            | <b>Тема 5.</b> Методика навчання тактики гри в захисті у волейболі. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії у захисті. Командні тактичні дії у захисті.<br>Література [2, 8, 10].   | 2               |        |
| 6            | <b>Тема 6.</b> Офіційні правила гри у волейбол. Споруди та обладнання. Учасники гри. Ігровий формат. Ігрові дії.<br>Література [4, 10].  | 2               |        |
| 7            | <b>Тема 7.</b> Жести і обов'язки суддів. Перерви та затримки. Гравець «ліберо» та його функції. Поведінка учасників. Судді та їх обов'язки.<br>Література [4, 10].   | 2               |        |
| 8            | <b>Тема 8.</b> Організація і методика проведення змагань з волейболу. Організація змагань. Характеристика та види змагань. Системи проведення змагань. Положення про змагання та кошторис витрат.<br>Література [5, 7, 10].                    | 3               |        |
| <b>Разом</b> |  | 17              | 4      |

### 3.2.2 Зміст практичних занять

| № | Теми практичних занять   | Кількість годин |        |
|---|--|-----------------|--------|
|   |  | денна           | заочна |
| 1 | Методика навчання стійок та переміщень волейболістів. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці і в русі, назад за голову і в стрибку.<br>Правила гри.<br>Література: [3, 4, 8, 10].   | 2               | 2      |
| 2 | Методика навчання техніки виконання нижньої прямої і бокової подачі та верхньої прямої і бокової подачі. Удосконалення вивчених прийомів техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці і в русі, назад за голову і в стрибку.<br>Правила гри.<br>Література: [2, 4, 6, 7, 10].   | 2               |        |
| 3 | Методика навчання техніки виконання прямого нападаючого удару, нападаючого удару з переводом руки і поворотом тулуба із 4, 3, 2 зон волейбольного майданчика. Удосконалення вивчених прийомів.<br>Правила гри.<br>Література: [4, 9, 10].  | 2               |        |
| 4 | Методика навчання стійок та переміщень у захисті. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками з низу на місці та в русі і прийому м'яча двома руками з низу після подачі. Удосконалення вивчених прийомів гри.<br>Правила гри.<br>Література: [4, 7, 10].  | 2               |        |
| 5 | Методика навчання техніки одиночного і групового блокування. Методика навчання техніки страхування. Методика навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу після нападаючого удару. Удосконалення вивчених прийомів гри.<br>Правила гри. Навчальна гра.<br>Література: [1, 4, 8].  | 2               |        |
| 6 | Індивідуальні тактичні дії в нападі, тактика передачі, подачі м'яча і нападаючого удару. Індивідуальні тактичні дії в нападі (система нападу з другої передачі зв'язуючого гравця передньої лінії). Удосконалення вивчених прийомів.<br>Групові тактичні дії в нападі (комбінація “Хвиля”, “Ешелон”, “Хрест”, “Зворотній хрест”). Командні тактичні дії в нападі (система нападу з другої передачі зв'язуючого гравця, що виходить з задньої зони). Удосконалення вивчених прийомів. Навчальна гра.<br>Правила гри.<br>Література: [6, 8, 10]. | 2               |        |
| 7 | Індивідуальні тактичні дії в захисті (прийом подачі і нападаючого удару, блокування, страхування і самострахування). Удосконалення вивчених прийомів.<br>Групові тактичні дії в захисті (взаємодія блокуючих між собою, захисників між собою і захисників з блокуючими). Командні тактичні дії в захисті (система трьох захисників або “кутом назад” – 2:1:3). Удосконалення вивчених прийомів. Навчальна гра.<br>Правила гри.<br>Література: [2, 7, 9].   | 2               |        |
| 8 | Офіційні правила гри у волейбол. Споруди та обладнання. учасники гри. Ігровий формат. Дії гравців. Перерви та затримки.<br>Література: [4, 10].  | 2               |        |

|                            |  |    |   |
|----------------------------|--|----|---|
| 9                          | Жести і обов'язки суддів. Судді та їх обов'язки. Офіційні жести суддівської бригади. Жести суддів на лініях.<br>Література: [4, 10]. | 1  |   |
| <b>Разом за II семестр</b> |  | 17 | 2 |

### 3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі заліку.

| №                          | Зміст самостійної роботи   | Кількість годин |        |
|----------------------------|--|-----------------|--------|
|                            |  | денна           | заочна |
| 1                          | Історія зародження та розвитку волейболу у світі та в Україні. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [1, 2, 4, 10].    | 3               | 7      |
| 2                          | Методика навчання техніки гри в нападі у волейболі. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [4, 7, 9, 10].               | 3               | 7      |
| 3                          | Методика навчання техніки гри в захисті у волейболі. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [1, 4, 6, 8].               | 3               | 7      |
| 4                          | Методика навчання тактики гри в нападі у волейболі. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [2, 3, 7, 9].                | 3               | 7      |
| 5                          | Методика навчання тактики гри в захисті у волейболі. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [2, 3, 4, 10].              | 3               | 7      |
| 6                          | Офіційні правила гри у волейбол. Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [1, 3, 4, 8]. | 4               | 7      |
| 7                          | Жести і обов'язки суддів. Опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [4, 6, 9].           | 3               | 5      |
| 8                          | Організація і методика проведення змагань з волейболу. Підготовка до практичного заняття. Аналіз літературних джерел [3, 10].                  | 4               | 7      |
| <b>Разом за II семестр</b> |  | 26              | 54     |

### 4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); практичні заняття; самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем Moodle). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури.

### 5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмова творча робота, самоконтроль

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

| Оцінка за інституційною шкалою | Узагальнений критерій  |
|--------------------------------|--|
| Відмінно                       | Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.  |
| Добре                          | Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.   |
| Задовільно                     | Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді. |

|              |  |
|--------------|--|
| Незадовільно | Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни. |
|--------------|--|

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконання усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Для переходу від вітчизняної оцінки до оцінки за шкалою ECTS необхідно знайти середньоарифметичну оцінку за вітчизняною шкалою, помножити її на відповідний ваговий коефіцієнт і, додавши всі складові, отримаємо суму балів, які визначають конкретну оцінку ECTS.

#### Перехід від інституційної шкали оцінювання до європейської (ECTS)

| Оцінка ECTS | Бали       | Вітчизняна оцінка |  |
|-------------|------------|-------------------|--|
| A           | 4,75-5,00  | 5                 | ВІДМІННО – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків               |
| B           | 4,25-4,74  | 4                 | ДОБРЕ – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками   |
| C           | 3,75-4,24  | 4                 | ДОБРЕ – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками  |
| D           | 3,25-3,74  | 3                 | ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією         |
| E           | 3,00-3,24  | 3                 | ЗАДОВІЛЬНО – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання               |
| FX          | 2,00 -2,99 | 2                 | НЕЗАДОВІЛЬНО – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни |
| F           | 0,00-1, 99 | 2                 | НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни                                   |

Залік виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться „зараховано”, а за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.



**Оцінка знань студентів денної форми навчання за ваговим коефіцієнтом  
(1курс, II семестр)**

| Аудиторна робота – лекції, практичні заняття та контрольні заходи |      |      |      |      |
|---|------|------|------|------|
| ПТ  | ОПВ1 | ОПВ2 | ОПВ3 | ОПВ4 |
| 0,4   | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |

*ОПВ1,2,3,4 – оцінка практичного випробування. Кожний вид роботи оцінюється за чотирибальною системою, ПТ – підсумкове тестування*

**Оцінка знань студентів заочної форми навчання за ваговим коефіцієнтом  
(1курс, II семестр)**

| Аудиторна робота – лекції, практичні заняття та контрольні заходи |     |      |      |      |      |
|---|-----|------|------|------|------|
| ПТ  | КР  | ОПВ1 | ОПВ2 | ОПВ3 | ОПВ4 |
| 0,2   | 0,2 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |

*ОПВ1,2,3,4 – оцінка практичного випробування. Кожний вид роботи оцінюється за чотирибальною системою, ПТ – підсумкове тестування, КР – контрольна робота*

**Нормативна шкала оцінки практичних вмінь (ОПВ) з волейболу**

| № | Нормативи  | бали |    |    |    |
|---|--|------|----|----|----|
|   |  | 5    | 4  | 3  | 2  |
| 1 | Передача м'яча двома руками знизу біля стіни з відстані 3м. у чоловіків; 2,5м. у жінок (кількість передач)   | 25   | 20 | 15 | 10 |
| 2 | Передача м'яча двома руками зверху в парах. Відстань між партнерами 6м.у чоловіків; 5м. у жінок. (кількість передач)   | 25   | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Нападаючий удар із зон 4, 3, 2 у квадрати розміром 3х3м., які знаходяться у зонах 1 і 5. Загальна кількість спроб – 9 (по 3 з кожної зони). (кількість попадань) | 8    | 6  | 4  | 2  |
| 4 | Подача м'яча на влучність. Чоловіки подають тільки зверху, а жінки будь-яким способом. Загальна кількість спроб – 10 (кількість попадань)                        | 9    | 7  | 5  | 3  |

## Індивідуальні контрольні завдання студентів заочної форми навчання

### Варіант 1

1. Історія виникнення та розвитку волейболу за кордоном.
2. Методика розвитку силових якостей волейболістів.
3. Класифікація передачі м'яча – основні прийоми техніки виконання.

### Варіант 2

1. Де, коли і які були зареєстровані перші правила гри у волейбол.
2. Методика розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів.
3. Класифікація подач – основні прийоми техніки виконання.

### Варіант 3

1. Які фірми, в який період виготовляли офіційні волейбольні м'ячі.
2. Методика розвитку швидкісних якостей волейболістів.
3. Класифікація нападаючих ударів та техніка виконання нападаючого удару.

### Варіант 4

1. У якому році та у якій країні опубліковано перший підручник з волейболу.
2. Методика розвитку швидкісної витривалості волейболістів.
3. Класифікація блокування – основні прийоми техніки виконання блокування.

### Варіант 5

1. Де та коли відбувся перший міжнародний конгрес з волейболу.
2. Методика розвитку силової витривалості волейболістів.
3. Командні тактичні дії в нападі у волейболі.

### Варіант 6

1. Де та коли відбувся перший в історії чемпіонат Європи з волейболу серед жіночих команд (хто перший чемпіон Європи).
2. Методика розвитку вибухової сили м'язів ніг волейболістів.
3. Методика навчання технічної підготовки волейболістів.

### Варіант 7

1. Історія виникнення та розвитку волейболу в Радянському Союзі.
2. Методика розвитку спритності волейболістів.
3. Індивідуальні тактичні дії в захисті у волейболі.

### Варіант 8

1. Українські волейболісти в складі Радянського Союзу – призери Олімпійських ігор.
2. Методика розвитку гнучкості волейболістів.
3. Види змагань з волейболу.

### Варіант 9

1. У якому році почали проводити чемпіонати СРСР з волейболу.
2. Методика розвитку координаційних якостей волейболістів.
3. Основні поради з техніки гри в захисті та основні помилки при виконанні захисних дій.

### Варіант 10

1. Досягнення національної збірної України з волейболу в період незалежності.
2. Методика розвитку витривалості волейболістів.

3. Основні завдання спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

#### Варіант 11

1. Розвиток волейболу на сучасному етапі в Україні.
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку силових якостей волейболістів.
3. Методика навчання тактичної підготовки волейболістів.

#### Варіант 12

1. Хроніка змагань з волейболу на Олімпійських іграх (команди переможці жінки та чоловіки).
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів.
3. Групові тактичні дії в захисті у волейболі.

#### Варіант 13

1. Еволюція правил змагань з волейболу.
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку швидкісних якостей волейболістів.
3. Основні завдання спеціальної психологічної підготовки волейболістів.

#### Варіант 14

1. Історія виникнення та розвитку пляжного волейболу.
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості волейболістів.
3. Організація проведення змагань з волейболу.

#### Варіант 15

1. Де та коли відбувся перший в історії чемпіонат Європи з волейболу серед чоловічих команд (хто перший чемпіон Європи).
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку силової витривалості волейболістів.
3. Положення про проведення змагань з волейболу.

#### Варіант 16

1. Хроніка змагань з волейболу на Чемпіонатах Світу (команди переможці жінки та чоловіки).
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку вибухової сили м'язів ніг волейболістів.
3. Основні завдання загальної фізичної підготовки волейболістів.

#### Варіант 17

1. Де та коли волейбол дебютував на Олімпійських іграх (які національні команди стали першими олімпійськими чемпіонами серед чоловіків та жінок).
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку спритності волейболістів.
3. Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів та основні помилки при виконанні нападаючого удару.

#### Варіант 18

1. Коли були проведенні перші офіційні міжнародні змагання з волейболу.
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку гнучкості волейболістів.
3. Командні тактичні дії в захисті у волейболі.

#### Варіант 19

1. У якому році з'явилась система тайм-брейк підрахунку очок у волейболі.
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку координаційних якостей волейболістів.
3. Групові тактичні дії в нападі у волейболі.

#### Варіант 20

1. Де та коли відбувся перший в історії чемпіонат Світу з волейболу серед жіночих команд (хто перший чемпіон Світу).
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку витривалості волейболістів.
3. Основні поради щодо техніки виконання подачі та основні помилки при виконанні подачі.

#### Варіант 21

1. На якій Спартакіаді Народів СРСР та в якому році команда УССР здобула першу перемогу.
2. Характер відпочинку та тривалість інтервалу відпочинку волейболістів.
3. Система проведення змагань з волейболу

#### Варіант 22

1. У якому році з'явився гравець "ліберо", функції "ліберо" на волейбольному майданчику.
2. Адаптація організму волейболістів до фізичних навантажень.
3. Система визначення переможців при проведенні змагань з волейболу.

#### Варіант 23

1. Хроніка змагань з волейболу на Чемпіонатах Європи (команди переможці жінки та чоловіки).
2. Ознаки надмірного фізичного навантаження та причини перенавантаження волейболістів.
3. Основні завдання загальної психологічної підготовки волейболістів.

#### Варіант 24

1. Коли провели перший Кубок Європейських чемпіонів з волейболу для клубних команд.
2. Вплив природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами для волейболістів.
3. Психологічні якості волейболістів.

#### Варіант 25

1. Найтитолованіші волейбольні клуби України серед жінок і чоловіків та, що вони виграли.
2. Метод безперервної вправи розвитку рухових якостей волейболістів.
3. Індивідуальні тактичні дії в нападі у волейболі.

#### Варіант 26

1. Де та коли відбувся перший в історії чемпіонат Світу з волейболу серед чоловічих команд (хто перший чемпіон Світу).
2. Метод комбінованої вправи розвитку рухових якостей волейболістів.
3. Тактика, як метод ведення гри у волейболі.

### Варіант 27

1. Де та коли відбулися перші в історії Олімпійські ігри з пляжного волейболу серед чоловічих та жіночих команд.
2. Метод інтервальної вправи розвитку рухових якостей волейболістів.
3. Основні поради з техніки блокування та орієнтовні вправи для вивчення блокування.

### Варіант 28

1. Де та коли відбувся перший в історії чемпіонат Світу з пляжного волейболу серед чоловічих та жіночих команд.
2. Метод ігрової вправи розвитку рухових якостей волейболістів.
3. Основні вправи для вивчення передачі м'яча.

### Варіант 29

1. Досягнення національної збірної України з волейболу в період незалежності.
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку швидкісних якостей волейболістів.
3. Класифікація подач – основні прийоми техніки виконання.

### Варіант 30

1. Де та коли волейбол дебютував на Олімпійських іграх (першими олімпійськими чемпіонами серед чоловіків та жінок стали).
2. Тестові вправи для визначення рівня розвитку вибухової сили м'язів ніг волейболістів.
3. Види фізичної підготовки волейболістів та їх характеристика

### **Питання винесені до оцінки теоретичних знань у ході тестового контролю**

1. Назвіть офіційну дату народження волейболу.
2. Хто вважається засновником волейболу?
3. Яка країна вважається батьківщиною волейболу?
4. В якому році були висвітлені перші правила гри та охарактеризуйте їх зміст?
5. У якому році та якою фірмою були виготовлені перші волейбольні м'ячі?
6. Коли і в яких країнах волейбол набув популярності?
7. Дайте характеристику змін правил гри з волейболу на першу половину 20-го століття.
8. Назвіть країну та рік, де було опубліковано перший підручник з волейболу.
9. У якому році були введені в дію перші міжнародні правила гри з волейболу?
10. Назвіть дату, місце проведення та склад учасників першого міжнародного конгресу з волейболу.
11. Назвіть президентів міжнародної федерації волейболу та періоди часу, в які вони очолювали ФІВБ.
12. Коли та де проводились перші чемпіонати Європи та Світу серед жіночих та чоловічих команд? Які національні команди ставали переможцями?
13. Де і коли волейбол дебютував на Олімпійських іграх? Які національні збірні (чоловічі, жіночі) стали вперше Олімпійськими чемпіонами?

14. Дайте характеристику змін правил гри з волейболу з другої половини 20-го століття.
15. Охарактеризуйте розвиток волейболу в Радянському Союзі.
16. З якого року почали проводити Всесоюзні Спартакіади народів СРСР та чемпіонати СРСР?
17. Висвітліть виступи радянських команд на змаганнях різного рангу.
18. Назвіть українських лауреатів Олімпійських ігор.
19. Назвіть українських лауреатів світових чемпіонатів.
20. Коли була створена Федерація волейболу України? Хто є президентом ФВУ?
21. Дайте характеристику виступів збірних команд України на міжнародному рівні.
22. Назвіть найтитулованіші клубні команди України та їх досягнення на міжнародному рівні.
23. Дайте визначення поняття «техніка гри».
24. Дайте визначення поняття «технічний прийом».
25. На які фази поділяються технічні прийоми?
26. Яке значення має техніка переміщення при виконанні техніко-тактичних дій у нападі?
27. Охарактеризуйте техніку переміщення у нападі.
28. Які бувають подачі за траєкторією рухів м'яча?
29. Охарактеризуйте техніку виконання різних видів подач.
30. Дайте характеристику всіх видів передач м'яча зверху.
31. Вкажіть, які існують види нападаючих ударів.
32. Дайте характеристику всіх видів нападаючих ударів.
33. З чого складається техніка переміщення у захисті?
34. Дайте характеристику окремих складових переміщення при грі в захисті.
35. Охарактеризуйте техніку виконання прийому м'яча.
36. Що таке блокування? Які є види блокування?
37. Дайте характеристику виконання всіх видів блокувань.
38. Дайте визначення поняття «тактика гри у волейболі».
39. Які головні завдання тактичної підготовки у волейболі?
40. Дайте визначення наступних понять: «засоби, способи і форма ведення гри»?
41. Що представляють собою індивідуальні, групові та командні дії?
42. Що таке система гри та тактична комбінація?
43. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у нападі.
44. Охарактеризуйте групові тактичні дії у нападі.
45. Що включають в себе командні тактичні дії у нападі?
46. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у захисті.
47. Охарактеризуйте групові тактичні дії у захисті.
48. Що включають в себе командні тактичні дії у захисті?
49. Яким чином визначається взаємодія блокуючих гравців при страхуючих діях?
50. В чому полягає роль проведення змагань?
51. Які завдання постають перед організаторами проведення змагань?
52. Які заходи необхідно виконувати при організації та проведенні змагань?
53. Які бувають змагання за організаційною формою?

54. Дайте визначення поняття «підготовчі змагання».
55. Охарактеризуйте поняття «контрольні змагання».
56. Охарактеризуйте завдання «підвідних (модельних) змагань».
57. Що включають в себе «відбіркові змагання»?
58. Що таке «головні змагання»?
59. Які існують системи проведення змагань?
60. Розкрийте зміст кожної з систем проведення змагань.
61. Охарактеризуйте зміст положення про проведення змагань.
62. Що включає в себе ігрове поле?
63. Які вимоги до спортивної споруди та розмітки ігрового поля для офіційних змагань і міжнародних змагань ФІВБ ?
64. Що таке зона подачі?
65. Охарактеризуйте санітарні норми (температура, освітлення) для проведення змагань.
66. Які вимоги до сітки і як вона встановлюється?
67. Що таке антена і як вона встановлюється?
68. Які вимоги до стійок на яких кріпиться сітка?
69. Яким стандартам ФІВБ повинні відповідати м'ячі?
70. З скількох учасників може складатись команда та їх функції?
71. Які вимоги до екіпіровки гравця?
72. Назвіть обов'язки та права капітана команди.
73. Назвіть обов'язки та права тренера команди.
74. В яких випадках команда набирає очко?
75. Який ігровий формат зустрічі двох команд?
76. Назвіть наслідки для команди при помилці в розташуванні?
77. Що таке заміна, скільки їх можна використовувати в одній партії і особливості їх виконання?
78. В яких випадках положення м'яча вважається за межами майданчика?
79. Назвіть характеристики удару по м'ячу.
80. Назвіть помилки при грі з м'ячем.
81. Що таке площина переходу?
82. Назвіть помилки при атакуючому ударі.
83. Охарактеризуйте помилки при блокуванні.
84. Що таке перерва, які бувають перерви їх тривалість і за яких причин вони надаються?
85. Що таке затримка гри і які санкції надають при виникненні затримки?
86. Дайте визначення поняття «ліберо» та охарактеризуйте його дії на волейбольному майданчику.
87. Якою має бути поведінка учасників змагань?
88. Що таке зауваження, вилучення та дискваліфікація?
89. Назвіть склад суддівської бригади.
90. Перелічіть обов'язки першого судді під час матчу.
91. Перелічіть обов'язки другого судді під час матчу.
92. Охарактеризуйте обов'язки секретаря.

93. Назвіть обов'язки лінійних суддів.
94. Продемонструйте жестикуляцію першого судді.
95. Продемонструйте жестикуляцію другого судді.
96. Продемонструйте жестикуляцію суддів на лінії.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
2. 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.
3. Барсукова Т. О. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посіб. / Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко, Ж. І. Антіпова. — Одеса : Юридична література, 2023. — 100 с.
4. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.
5. Базильчук О. В., Гнатчук Я. І. [та ін.] Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б. М. Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хм.: ХНУ, 2015. – 471 с. Посібник рекомендований МОН України для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-9313 від 17.06.2014).
6. Линець М.М., Гнатчук Я.І. [та ін.]; за заг.ред. М.М.Линця, Львів: ЛДУФК, 2017. – 304 с. Монографія «Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів» Д 50(рекомендовано до друку вченою радою ЛДУФК протокол №11 від 20.06.2017, ISBN 978-617-7336-15-9).
7. Офіційні волейбольні правила : нове видання 2016-2018// В надзаг. Міжнародна федерація волейболу. – К., 2018. – 77 с.
8. Офіційний сайт федерації волейболу України, режим доступу <http://www.fvu.in.ua/>.
9. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.
10. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.