

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра фізичного виховання

**09-02-51М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до практичних занять з навчальної дисципліни  
**«Фізичне виховання» (групи спортивного  
вдосконалення з волейболу, (жінки))**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей  
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено  
науково-методичною радою  
НУВГП  
Протокол № 2  
від 21.02.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (групи спортивного вдосконалення з волейболу, (жінки)) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Підгурська О. П., Зубрицький Б. Д., Цицаркін О. В. – Рівне : НУВГП, 2024. – 38 с.

Укладачі: Підгурська О. П., старший викладач кафедри фізичного виховання; Зубрицький Б. Д., доцент кафедри фізичного виховання; Цицаркін О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар  
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© О. П. Підгурська,  
Б. Д. Зубрицький,  
О. В. Цицаркін, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	8
Практичне заняття № 1-3 (6 год). Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей.	8
Практичне заняття № 4-6 (6 год). Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації.	10
Практичне заняття № 7-9 (6 год). Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	11
Практичне заняття № 10-13 (8 год). Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол. Навчальна гра.	12
Практичне заняття № 14-16 (6 год). Удосконалення передачі та прийому м'яча.	14
Практичне заняття № 17-20 (8 год). Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах. Подачі м'яча в зону 1.6.5.	16
Практичне заняття № 21-24 (8 год). Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	18
Практичне заняття № 25-28 (8 год). Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	20
Практичне заняття № 29-31 (6 год). Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації.	22

Практичне заняття № 32-35 (8 год). Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості.	23
Практичне заняття № 36-38 (6 год). Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	25
Практичне заняття № 39-41 (6 год). Техніка виконання нападаючих ударів, передача м'яча в парах та трійках.	27
Практичне заняття № 42-44 (6 год). Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	28
Практичне заняття № 45-46 (4 год). Тактичні дії під час гри в підстраховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	30
Практичне заняття № 47-48 (4 год). Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	32
Практичне заняття № 49-52 (8 год). Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	34
<b>РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ</b>	<b>36</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	<b>38</b>

## ВСТУП

Методичні вказівки розроблені для студентів, які займаються волейболом у групах спортивного вдосконалення в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю.

Гра в волейбол вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками. Формування рухових навичок і техніки прийомів гри пов'язане з розвитком фізичних якостей. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей волейболістів залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим легше оволодіти основами раціональної техніки і тактичними діями.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам оволодіти основами теоретичних знань, для кращої технічної та тактичної підготовки у волейболі, ознайомлять з правилами гри та основними механізмами розвитку рухових якостей.

Також у методичних вказівках подані комплекси вправ та програми тренувань, що допоможе студентам у формуванні умінь та навиків гри у волейбол.

## РОЗДІЛ 1 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/ п	Назва теми	Кіль кість годин
1	Тема 1. Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидко-силових якостей.	6
2	Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації.	6
3	Тема 3. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра.	6
4	Тема 4. Виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами гри у волейбол. Навчальна гра.	8
5	Тема 5. Удосконалення передачі та прийому м'яча.	6
6	Тема 6. Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах. Подачі м'яча в зону 1.6.5.	8
7	Тема 7. Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра.	8
8	Тема 8. Тактичні командні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	8
9	Тема 9. Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації.	6
10	Тема 10. Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації та гнучкості.	8
11	Тема 11. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол.	6

12	Тема 12. Техніка виконання нападаючих ударів, передача м'яча в парах та трійках.	6
13	Тема 13. Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра.	6
14	Тема 14. Тактичні дії під час гри в підстраховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра.	4
15	Тема 15. Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра.	4
16	Тема 16. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра.	8
	<b>Разом:</b>	<b>104</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Практичне заняття № 1-3 (6 год)

#### Загально-розвиваючі вправи на місці. Розвиток швидкісно-силових якостей

**Мета:** Розвиток швидкісно-силових якостей.

**Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям загальної фізичної підготовки.
2. Виконання загально розвиваючих вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.
3. Використання вправ на місці волейболістками.
4. Використання вправ в русі на спортивному майданчику.
5. Засвоїти основні вправи загально-фізичної підготовки.

#### **Короткий виклад теми**

Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення рівня всіх основних фізичних якостей, зміцнення систем організму, підвищення функціональних можливостей та поліпшення здоров'я спортсмена. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, яких потребує кожен волейболіст.

Фізична підготовка волейболіста міцно пов'язана і з тактичною, технічною та психологічною підготовкою. Вона сприяє як найшвидшому оволодінню навичок і технічних прийомів.

*Тренування базової швидкості в ході загальної фізичної підготовки:*

1. Прискорення на відстань 15 м із різних вихідних положень. Повторити 5 разів.
2. Прискорення на відстань 25 м з ходу. Повторити 3-5 разів.
3. Прискорення на відстань 25, 35, 25, 35, 25 м поступово збільшуючи швидкість. Повторити 5 разів.
4. Прискорення на відстань 12 м з положення лежачи.



Повторити 10 разів.

*Швидкісне тренування для розвитку імпульсної швидкості:*

1. Стрибок на блок, поворот кругом, прискорення на відстань 10 метрів.
2. Відступ від сітки по діагоналі в центр майданчика, прискорення за м'ячем на відстань 6 метрів.
3. Стрибок на блок, приземлення, поворот кругом та «нирок» на пісок, прискорення 5 м.
4. Імітація подачі м'яча в стрибку, ривок до сітки, постановка блоку.

*Тренування спеціальної сили.*

1. Згинання та розгинання рук в упорі;
2. Стискання і розтискання пальців рук при положенні рук вперед, догори, донизу, в сторони на місці та з різними переміщеннями;
3. Відштовхування долонями і пальцями від стіни двома руками та попеременно правою та лівою рукою;
4. З упору лежачи пересуватися на руках в різні сторони виконуючи приставні кроки ногами;
5. Згинання і розгинання кистей, руки біля обличчя (рухи нагадують заключну фазу верхньої передачі);
6. Багаторазові кидки і ловіння набивного м'яча;
7. Вправи для кистей з гантелями.
8. Вправи з гумовими амортизаторами;

**Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
2. Що таке швидкісно-силові якості.
3. Охарактеризувати загально-розвиваючі вправи на місці.
4. Охарактеризувати загально-розвиваючі вправи в русі.
5. Дати коротку характеристику змісту тренувань.
6. Підібрати відповідні вправи на швидкісно-силових якостей.

**Практичне заняття № 4-6 (6 год)**  
**Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на**  
**розвиток координації**

**Мета:** Розвиток координаційних здібностей.

**Завдання:**

1. Виконання загально-розвиваючих вправ для розвитку координаційних здібностей волейболісток.
2. Використання вправ волейболістками на місці.
3. Виконання вправ в русі на спортивному майданчику.
4. Виконання основних вправ загальної фізичної підготовки.

**Короткий виклад теми**

*Координація* – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Окремі різні елементи руху з'єднуються в єдине, яке проводиться плавно, не напружено, пластично і економно. Узгоджено виглядають рухи рук і ніг, голови і корпусу.

*Тренування координаційних здібностей в ході загальної фізичної підготовки:*

1. Біг через бар'єри різної висоти.
2. Біг на швидкість різними способами зі зміною напрямку:
  - по сходах пробігти вгору минаючи фішки;
  - обертання м'яча на шнурі на різній висоті;
  - поднирювання, перестрибування під шнуром і через шнур;
  - перекид через плече, через голову вперед-назад (після перекидання прийом або передача м'яча);
  - кидок-перекид вперед, потім прийом або передача м'яча;
  - стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 90 °, 180 °, 360 ° (після повороту прийом або передача м'яча);
  - блок, поворот на 180 °;
  - прийом м'яча з падінням;
  - удари по підвішеному м'ячу з поворотом в стрибку на 90°;

- виконання нападаючих ударів «незручної» рукою.

**Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «Загальна фізична підготовка».
2. Що таке координаційні здібності волейболісток.
3. Подайте загально-розвиваючі вправи на місці.
4. Продемонструйте загально-розвиваючі вправи в русі.
5. Дати коротку характеристику змісту тренувань.
6. Підібрати відповідні вправи на координацію волейболістів.

**Практичне заняття № 7-9 (6 год)**

**Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з включенням елементів гри у волейбол. Навчальна гра**

**Мета:** Визначити особливості спеціальних бігових вправ та застосовувати їх у навчальній грі.

**Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям спеціальна фізична підготовки.
2. Виконання підготовчих вправ у спеціальній підготовці волейболісток.
3. Виконання спеціальних бігових вправ.
4. Використання вправ на місці і в русі з елементами рухливих ігор.
5. Використання елементів спортивних ігор у грі волейбол.
6. Засвоїти основні правила гри у волейбол.
7. Навчальна гра.

**Короткий виклад теми**

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку специфічних якостей волейболісток, які за своїм характером нервово-м'язових напруг подібні до навичок основних ігрових дій.

Завдання спеціальної фізичної підготовки можна вирішити лише на основі досить високої фізичної підготовленості спортсменів. Рання, форсована спеціальна підготовка, якщо не зміцнити зростання спортивних

результатів, може призвести до різних травм, зашкодити загальному стану здоров'я.

*Спеціальні бігові вправи:*

- біг приставним кроком 15-20 м, повторити 3 рази;
- біг з високим підніманням стегна 15-20 м, повторити 3 рази;
- біг із закиданням п'яток назад 15-20 м, повторити 3 рази;
- біг на прямих ногах (ножиці) 15-20 м, повторити 3 рази;
- біг дрібними кроками 15-20 м, повторити 3 рази;
- біг з підскоком на одній нозі 15-20 м, повторити 3 рази;
- біг з стрибками на одній нозі але приземлення на дві ноги 15-20 м, повторити 3 рази.

**Питання до співбесіди:**

1. Дати визначення поняттю «Спеціальна фізична підготовка».
2. Дати визначення поняттю «Розминка».
3. Застосування бігових вправ у розминці.
4. Охарактеризувати спеціальні фізичні вправи.
5. Дати коротку характеристику змісту тренувань.
6. Підібрати відповідні спортивні ігри з елементами гри у волейбол.
7. Охарактеризувати основні правила навчальної гри.

### **Практичне заняття № 10-13 (8 год)**

**Виконання спеціальних стрибкових вправ.**

**Спортивні ігри з елементами гри у волейбол.**

**Навчальна гра**

**Мета:** Визначити особливості спеціальних стрибкових вправ та застосовувати їх у навчальній грі.

**Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям спеціальна фізична підготовки.
2. Виконання підготовчих вправ у спеціальній підготовці волейболісток.
3. Виконання спеціальних стрибкових вправ.

4. Використання вправ на місці і в русі з елементами рухливих ігор.
5. Використання елементів спортивних ігор у грі волейбол.
6. Засвоїти основні правила гри у волейбол.
7. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи у волейболі. Спеціальні вправи, подібні за своєю руховою структурою та характером нервово-м'язових зусиль з рухами спеціалізованих вправ. З допомогою таких вправ вдосконалюють технічні прийоми і розвивають спеціальні фізичні якості.

#### *Спеціальні стрибкові вправи:*

- присідання та вистрибування з напівприсіду та присіду вгору та вперед, стрибки на обох ногах;
- стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі обличчям вперед, боком та спиною (виконувати з обтяженням та без нього);
- стрибки в глибину з гімнастичної стінки на гімнастичний мат;
- стрибки на одній та двох ногах із подоланням перешкод;
- стрибки вгору з дістанням підвішеного м'яча, відштовхуючись однією та двома ногами;
- стрибки вгору з розбігу у три кроки з дістанням підвішеного м'яча;
- опорні стрибки та стрибки через скакалку;
- багаторазові стрибки з місця та розбігу поєднані з ударом по м'ячу.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Що таке «Спеціальна фізична підготовка»?
2. Проведіть розминку волейболіста.
3. Особливості застосування стрибкових вправ у розминці.
4. Охарактеризувати спеціальні фізичні вправи.
5. Дати коротку характеристику змісту тренувань.

6. Підібрати відповідні спортивні ігри з елементами гри у волейбол.
7. Розкажіть правила навчальної гри.

### **Практичне заняття № 14-16 (6 год)**

#### **Удосконалення передачі та прийому м'яча**

**Мета:** Працювати над вдосконаленням передачі та прийому м'яча.

#### **Завдання:**

1. Відпрацювання передачі м'яча зверху двома руками.
2. Відпрацювання передачі м'яча знизу двома руками.
3. Виконання прийому м'яча зверху двома руками.
4. Виконання та вдосконалення прийому м'яча знизу двома руками.
5. Виконання та вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою з подальшим падінням.
6. Виконання та вдосконалення прийому м'яча зверху двома руками з подальшим падінням.

#### **Короткий виклад теми**

*Передача м'яча зверху двома руками.* Руки зігнуті в ліктях, кисті перед обличчям, пальці розведені та спрямовані вгору, лікті вперед-всторони, ноги зігнуті в колінах і розведені, одна нога попереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляти, пальцями торкатися м'яча, зм'ягшуючи поступовий рух, кисті в положенні згинання міцно охопити м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку».

#### *Спеціальні вправи:*

- імітація передачі зверху;
- передачі підвішеного м'яча;
- передача над собою після власного підкидання м'яча;
- передача зі зміною висоти та вихідного положення;
- біля стіни: передача зі зміною висоти, відстані;
- біля стіни: одна передача над собою, інша в «ціль»;

- передача м'яча в стіну після відскоку від підлоги;
- передача м'яча з рухом вперед-всторони;
- передача м'яча звичайна;
- передача м'яча за трьома траєкторіями – низькою, середньою, високою.

**Передачі:**

- вздовж сітки;
- через сітку;
- зі зміною відстані та напрямку;
- за зоровим сигналом.

*Передача м'яча знизу двома руками.* В.п. – середня стійка ноги нарізно, ноги зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки випрямлені, тулуб нахилено вперед, передпліччя знаходяться на одному рівні, кисті з'єднанні; Передача виконується за рахунок випрямлення ніг, тулуба та рук вперед-вгору назустріч м'ячу

*Спеціальні вправи:*

- багаторазове виконання нижньої передачі над собою та в стінку;

Виконання нижньої передачі в парах:

- один гравець накидає інший виконує прийом знизу;
- один гравець кидає м'яч в підлогу інший нижньою передачею повертає йому назад.

*Прийом м'яча зверху двома руками.* Це основний прийом у волейболі, що дозволяє точно направити м'яч товаришу по команді.

*Прийом м'яча знизу двома руками.* Прийом м'яча знизу здійснюється тоді, коли він летить настільки низько, що верхньою передачею його не можливо прийняти.

*Прийом м'яча знизу однією рукою з подальшим падінням.* Такий спосіб використовується для того, щоб прийняти «далекій» м'яч, якщо іншим способом це зробити неможливо.

*Прийом м'яча зверху двома руками з подальшим*

*падінням.* Даний технічний прийом використовується найчастіше тоді, коли гравець не встигає прийняти м'яч двома руками зверху.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Опишіть як відбувається передача м'яча зверху двома руками?
2. Коли застосовується передача м'яча знизу двома руками?
3. Як вірно виконати прийом м'яча зверху двома руками?
4. При яких умовах виконується прийом м'яча знизу двома руками?
5. Як технічно вірно виконати прийом м'яча знизу однією рукою з подальшим падінням?
6. В чому полягає техніка виконання прийому м'яча зверху двома руками з подальшим падінням?

#### **Практичне заняття № 17-20 (8 год)**

#### **Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах. Подачі м'яча в зону 1.6.5**

**Мета:** Працювати над вдосконаленням передач м'яча на місці та в русі.

#### **Завдання:**

1. Виконання передачі м'яча зверху двома руками на місці.
2. Виконання передачі м'яча зверху двома руками в русі.
3. Виконання передачі м'яча знизу двома руками на місці.
4. Виконання передачі м'яча знизу двома руками в русі.
5. Виконання передач м'яча на місці та в русі в парах.
6. Подача м'яча в зони 1,6,5.
7. Взаємодія волейболісток в парах.

#### **Короткий виклад теми**

*Нижня пряма подача.* Стояти обличчям до сітки, одна нога попереду (для правши ліва нога і навпаки), інша позаду зігнуті ноги в колінах, тулуб нахилений вперед. М'яч на долоні лівої зігнутої руки на рівні пояса або трохи нижче. Праву руку відвести назад для замаху. Удар по м'ячу



напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса.

*Спеціальні вправи:*

- подача в стіну, відстань 6-9 м, висота позначки на стіні 2 м 20 см – 3 м 50 см. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.

- подачі в парах (гравці на бічних лініях);

- подачі через сітку з відстані 3, 6, 9 м від сітки;

Подача м'яча на точність:

- у межі майданчика;

- в праву та ліву сторони майданчика;

- в ближній та дальній куток майданчика;

- на три поздовжні частини (4-5, 6-3, 1-2 зони), у кожен із зон;

- до бічних ліній;

- до лицевої лінії;

- на партнера, який знаходиться в різних точках майданчика;

*Верхня пряма подача.* Гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги злегка зігнуті, одна нога попереду (для правши ліва нога і навпаки). М'яч тримати лівою рукою, права піднята вгору для удару. М'яч підкинути вгору і трохи вперед. У момент підкидання м'яча вгору вагу тіла перенести на праву ногу, яка трохи зігнута в коліні, тулуб нахилити назад з не великим поворотом в сторону ударної руки. Підкидання м'яча перед собою на висоту трохи вище витягнутої руки, замах і удар по м'ячу з підтримуванням м'яча іншою рукою.

*Спеціальні вправи:*

- стійці удар по підвішеному м'ячу;

- подачі в стіну;

- подачі через сітку з 3, 6, 9 м в ближню частину майданчика;

- подача в стрибку;

- подачі в стрибку по зонах.

### **Питання до співбесіди:**

1. Поясніть виконання передачі м'яча зверху двома руками на місці.
2. Подайте особливості виконання передачі м'яча зверху двома руками в русі.
3. Як виконується передача м'яча знизу двома руками на місці?
4. Як виконується передача м'яча знизу двома руками в русі.
5. Поясніть різницю у виконанні передач м'яча на місці та в русі в парах.
6. Які зони існують та де вони знаходять на волейбольному майданчику?
7. Розкажіть про взаємодію волейболісток в парах.

### **Практичне заняття № 21-24 (8 год)**

#### **Вдосконалення базової техніки тактичних дій в захисті. Навчальна гра**

**Мета:** Тактична підготовка волейболісток та вдосконалення їх в навчальній грі.

#### **Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям «Тактична підготовка» волейболістів.
2. Володіти базовою технікою тактичних дій в захисті.
3. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в захисті.
4. Засвоїти групові та командні тактичні дії в захисті.
5. Відпрацювання тактичних дій у навчальній грі.
6. Навчальна гра.

#### **Короткий виклад теми**

*Індивідуальні тактичні дії.* Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому

подачі, нападаючих ударів і блокування.

*Групові тактичні дії в захисті.* Складаються із взаємодій двох- чотирьох гравців в середині лінії (передній-блокуючий і партнер, задньої - в захисті і на страхуванні), а також між лініями при прийманні м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участі в блокуванні, повинні забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком. Групові тактичні дії рекомендується вивчити із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхуючого, блокуючого і захисника. Згодом включають вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист).

*Командні тактичні дії.* У захисті визначається три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців в момент атакуючих дій суперника: блокування, страхування блокуючих і захист на майданчику.

У сучасному волейболі застосовуються такі системи в захисті:

- при страхуванні гравцем задньої лінії;
- при страхуванні гравцем передньої лінії;
- при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній.

Назва кожної системи визначається розміщенням гравця, який виконує страхування.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Дайте визначення поняттю «Тактична підготовка» волейболістів.
2. Що ви розумієте під базовою технікою тактичних дій в захисті.
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії гравця в захисті.
4. Дайте характеристику груповим тактичним діям в захисті.
5. Які завдання стоять перед гравцями у захисті.

6. Розкажіть правила гри.
7. Охарактеризуйте командні тактичні дії в захисті.
8. Які існують системи в захисті?

**Практичне заняття № 25-28 (8 год)**  
**Тактичні командні дії під час гри в нападі.**  
**Навчальна гра**

**Мета:** Тактична підготовка волейболісток та вдосконалення їх в навчальній грі.

**Завдання:**

1. Володіти базовою технікою тактичних дій в нападі.
2. Засвоїти індивідуальні тактичні дії в нападі.
3. Засвоїти групові та командні тактичні дії в нападі.
4. Виконання та відпрацювання нападаючого удару гравцями з різних позицій на майданчику.
5. Засвоїти тактичні командні дії під час гри в нападі.
6. Вчити застосовувати тактичні командні дії під час гри в нападі.
7. Навчальна гра.

**Короткий виклад теми**

*Індивідуальні тактичні дії* вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу. У нападі гравець повинен вміти правильно вибрати місце на майданчику та спосіб дій, спрямованої на організацію атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від ігрової ситуації. Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови для успішного виконання ігрових прийомів.

*Тактика нападаючих ударів.* Добре підготовлений нападаючий уміє виконувати удари на різній відстані від сітки, із стрибком після розбігу та з місця, після різних за характером передач. При виконанні нападаючих ударів слід враховувати слабші місця в захисті команди суперника,

обов'язково вміти змінювати напрямок нападаючих ударів, чергувати сильні, слабші нападаючі удари з обманними, спрямовувати нападаючий удар на суперника, який погано володіє прийомом м'яча.

*Групові тактичні дії* – це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку та успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія гравців. Групові тактичні дії здійснюються гравцями передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4), та після взаємодії гравця передньої і задньої лінії, коли другу передачу виконано із зони 1 (5, 6). Виконання передачі гравцем, який виходить із задньої лінії, дає змогу всім гравцям передньої лінії брати активну участь в нападі та захисті.

*Командні тактичні дії* – це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

- з другої передачі через гравця передньої лінії;
- з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить для виконання передачі;
- з першої передачі чи «відкида».

#### **Питання до співбесіди:**

1. Що таке базова техніка тактичних дій в нападі?
2. Охарактеризуйте і індивідуальні тактичні дії в нападі.
3. Якими мають бути групові тактичні дії в нападі?
4. З яких позицій на ігровому майданчику мають виконуватися нападаючі удари гравцями?
5. Охарактеризуйте тактичні командні дії під час гри в нападі.
6. Які розрізняють системи гри в нападі?
7. Поясніть правила гри.
8. Якими мають бути командні тактичні дії в нападі.

### **Практичне заняття № 29-31 (6 год)**

## **Загально-розвиваючі вправи на розвиток витривалості та загальної концентрації**

**Мета:** Розвиток витривалості та загальної концентрації волейболісток.

### **Завдання:**

1. Виконання загально розвиваючих вправ для розвитку витривалості.
2. Виконання основних вправ загально-фізичної підготовки для загальної концентрації.
3. Володіти теоретичними знаннями та практичними навиками формування та розвитку витривалості у спортсменів.
4. Засвоїти основні загально-розвиваючі вправи.
5. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику.

### **Короткий виклад теми**

Для розвитку витривалості у сучасному волейболі використовуються такі методи: безперервний, перемінний, біг з перемінною швидкістю на пересіченій місцевості, поступовий метод з м'ячем.

*Тренування витривалості та загальної концентрації в ході загальної фізичної підготовки:*

- біг 80 м в рівномірному темпі + 10 стрибків вгору з повного присіду + біг 80 м в рівномірному темпі + вправи для м'язів черевного преса + біг 80 м в рівномірному темпі + вправи для м'язів спини + біг 80 м в рівномірному темпі;
- біг 30 м + стрибки в довжину, поштовхом двох ніг (15 стрибків) + біг 30 м + стрибки в довжину, поштовхом двох ніг (15 стрибків). Виконати три повторення.

Тренування витривалості з використанням м'яча рекомендується в ході загальної та спеціальної фізичної підготовки. Гравці середнього рівня повинні використовувати такий спосіб тренування витривалості, який дає можливість працювати над технікою елементів

гри, застосовуючи добре засвоєні вправи:

- подача м'яча та подача в стрибку, пробіжка за м'ячем, подача в стрибку + пробіжка і т.д.
- з власного підкидання м'яча, виконати атакуючий удар + пробіжка за м'ячем + атака з власного підкидання в центрі сітки + пробіжка і т.д.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Які загально-розвиваючих вправ для розвитку витривалості ви знаєте?
2. Запропонуйте вправ загально-фізичної підготовки для загальної концентрації.
3. Розкажіть правила гри.
4. Що ви розумієте під поняттям «витривалість»?
5. Подайте способи розвитку витривалості та загальної концентрації.

### **Практичне заняття № 32-35 (8 год)**

#### **Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах.**

#### **Вправи на розвиток координації та гнучкості**

**Мета:** Розвиток координації та гнучкості.

#### **Завдання:**

1. Виконання загально-розвиваючих вправ для розвитку координаційних здібностей волейболісток.
2. Виконання загально-розвиваючих вправ для розвитку гнучкості гравців.
3. Виконання спеціальних вправ на місці.
4. Виконання вправ в русі на спортивному майданчику.
5. Засвоїти основні вправи загальної підготовки спортсменів.

#### **Короткий виклад теми**

Загальні координаційні здібності відпрацьовуються та відновлюються в ході загальної підготовки. Особливу увагу слід приділити відчуттю рівноваги.

*Спеціальні вправи для розвитку координації:*

- біг через бар'єри різної висоти;
- біг на швидкість різними способами зі зміною напрямку;
- стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 90°, 180°, 360°. Після повороту прийом та передача м'яча;
- кидок м'яча, перекид вперед, прийом та передача м'яча;
- блок, поворот на 180°, прийом м'яча.

*Вправи для розвитку активної гнучкості:*

- однофазні (нахили вперед, назад) і пружні (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами вперед, назад, в бік з фіксацією у найвищій точці маху);
- з обтяженням та без обтяження;
- статичні вправи (утримання «шпагату» та інші вправи де є пряма максимальна амплітуда)

*Вправи для розвитку пасивної гнучкості:*

- вправи з допомогою партнерів (сидячи нахил вперед з натисканням руками партнера на лопатки та ін.);
- вправи з обтяженням власного тіла (з вису ззаду на перекладині – провисання);
- вправи з використанням власної сили (сидячи, нахил вперед з підтягуванням тулуба до ніг із захватом руками за стопи).

**Питання до співбесіди:**

1. Поясніть які загально-розвиваючих вправ використовуються для розвитку координаційних здібностей волейболісток.
2. Підберіть загально-розвиваючі вправи для розвитку гнучкості у волейболістів.
3. Що таке активна гнучкість?
4. Які вправи використовують для розвитку пасивної гнучкості?
5. Складіть комплекс вправ загальної підготовки для волейболістів.



## **Практичне заняття № 36-38 (6 год)**

### **Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол**

**Мета:** Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку фізичних якостей волейболісток.

#### **Завдання:**

1. Виконання спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей волейболісток.
2. Виконання спеціальних стрибкових вправ для покращення спортивних кондицій волейболісток.
3. Виконання вправ на місці та в русі з елементами рухливих ігор.
4. Знати правила гри у волейбол.
5. Володіти практичними навиками виконання спеціальних вправ волейболістів.
6. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику.

#### **Короткий виклад теми**

Гра у волейбол це робота з м'ячем де головне правило – не утримувати м'яч в руках, не дати йому торкнутися підлоги чи вилетіти за межі майданчика. Для того, щоб при атаці направити м'яч у потрібну сторону, використовуються різні технічні прийоми та передачі м'яча. Чим точніше передається м'яч атакуючому гравцю чи в потрібний сектор, тим більше шансів вдало завершити гру.

#### *Спеціальні вправи у переміщенні:*

- в стійці, приставні кроки вперед-вліво (кроком вперед-назад);
- в стійці, схресно кроки вправо-вліво, подвійний крок вперед-назад;
- стрибок вперед одним кроком у стійку;
- від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот у стійку;

- за сигналом (з бігу) зупинитися в стійку та стрибок вгору поштовхом двох ніг;
- по лицевій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки в стійку;
- в стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки;
- прискорення від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок вгору – переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок вгору;
- прискорення від лицевої лінії до лінії нападу, далі одним боком до сітки, другим боком до лінії нападу іншої сторони майданчика, далі спиною вперед до лицевої лінії;
- в стійці переміщення по сигналу в сторони, вперед, назад;
- ловля м'яча руками в стійці після переміщення різними способами.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Наведіть приклад комплексу спеціальних бігових вправ для розвитку фізичних якостей волейболісток.
2. Запропонуйте спеціальні стрибкові вправи для покращення спортивних кондицій волейболісток.
3. Які вправи на місці та в русі з елементами рухливих ігор застосовуються у підготовці волейболістів.
4. Розкажіть правила гри у волейбол.

### **Практичне заняття № 39-41 (6 год)**

#### **Техніка виконання нападаючих ударів, передача м'яча в парах та трійках**

**Мета:** Відпрацювання техніки виконання нападаючих ударів та передач м'яча.

#### **Завдання:**

1. Володіти технікою виконання нападаючих ударів.
2. Відпрацювати техніку передачі м'яча.
3. Виконання та відпрацювання передачі м'яча гравцями з різних позицій на майданчику в парах і трійках.

4. Виконання та відпрацювання нападаючого удару гравцями з різних позицій на майданчику в парах і трійках.
5. Засвоїти техніку виконання нападаючих ударів.
6. Засвоїти техніку виконання передачі м'яча.
7. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

*Прямий нападаючий удар.* Розбіг складається з 2-3 кроків, виконувати під кутом 45%, завершити стопорним кроком. Руки енергійно відвести назад, відштовхнутися ногами, винести руки вперед-вгору до рівня плечей. Руку, що б'є, зігнути в лікті, завести за голову в положення для замаху. Удар виконувати вперед-вниз, після удару м'яко приземлитися.

#### *Спеціальні вправи.*

- імітація нападаючого удару біля сітки;
- імітація нападаючого удару з гумовими амортизаторами;
- багаторазові удари по м'ячу в підлогу біля стіни;
- кидки тенісних м'ячів у стрибку після розбігу через сітку;
- удари в стрибку з місця (та з розбігу) по м'ячу підкинутого партнером;
- удари через сітку з власного підкидання м'яча;
- удари через сітку по м'ячу підкинутому партнером з іншої сторони сітки;
- нападаючий удар з передачі зв'язуючого.

#### *Передача м'яча. Спеціальні вправи:*

- передача м'яча з рухом вперед-всторони;
- передача м'яча звичайна;
- передача м'яча за трьома траєкторіями (низькою, середньою, високою);
- передача вздовж сітки;
- передача через сітку;
- передача зі зміною відстані та напрямку;
- передача за зоровим сигналом;
- передача в трійках – «трикутником».

### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте технікою виконання нападаючих ударів.
2. Поясніть техніку передачі м'яча.
3. Які є передачі м'яча?
- 4 Які особливості передачі м'яча гравцями в парах і трійках.
- 5 Поясніть техніку виконання нападаючого удару?

### **Практичне заняття № 42-44 (6 год)**

#### **Техніка виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання техніки виконання подачі м'яча та блокування нападаючих ударів.

#### **Завдання:**

1. Виконання та відпрацювання нижньої прямої подачі.
2. Виконання та відпрацювання верхньої прямої подачі.
3. Відпрацьовувати подачу м'яча в різні зони майданчика.
5. Володіти технікою виконання індивідуального блокування нападаючих ударів.
6. Володіти технікою виконання групового блокування нападаючих ударів.
7. Взаємодія волейболісток на майданчику. Навчальна гра.

#### **Короткий виклад теми**

*Нижня пряма подача.* Одна нога попереду інша позаду (ноги зігнуті в колінах, тулуб нахилений вперед). М'яч на долоні лівої зігнутої руки на рівні пояса або трохи нижче. Праву руку відвести назад для замаху. Удар по м'ячу напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса.

*Верхня пряма подача.* Гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги злегка зігнуті, одна нога попереду. М'яч тримати лівою рукою, права піднята вгору для удару.

#### *Спеціальні вправи:*

- подача м'яча на точність у межі майданчика;
- подача м'яча в праву та ліву сторони майданчика;

- подача м'яча в ближній та дальній куток майданчика;
- подача м'яча у кожну із зон майданчика;
- подача до бічних ліній;
- подача до ліцевої лінії;
- подача на партнера, який знаходиться в різних точках майданчика.

*Блокування* – це дія гравців поблизу сітки для перехоплення м'яча, що іде від суперника, під час якої вони вистрибують вище верхнього краю сітки. Блокування буває індивідуальне та групове.

*Індивідуальне блокування* виконує один гравець. Після того, як блокуючий визначив напрям передачі для удару він переміщається, приймає стійку. Для виконання блокування необхідно відштовхнутися обома ногами, винести руки в гору та перенести кисть через сітку накриваючи зверху. Блокування завершити активним супроводом м'яча кистями та м'яким приземленням.

*Групове блокування* виконується двома або трьома гравцями, що знаходяться близько один до одного та вважається виконаним, коли один з них торкнеться м'яча.

*Спеціальні вправи:*

- стрибки з повного присіду;
- стрибки зі скакалкою;
- стрибки зі штангою;
- стрибки через лави;
- серійні настрибування на тумбу чи мати;
- стрибки на одній, двох ногах обличчям вперед, спиною назад, лівим, правим боком;
- стрибки з місця і після переміщення з дістанням підвісних м'ячів.

**Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте техніку виконання нижньої прямої подачі.
2. Які особливості техніки виконання верхньої прямої подачі.

3. Які способи виконання подачі існують?
5. Подайте особливості техніки виконання індивідуального блокування нападаючих ударів.
6. Які особливості виконання групового блокування нападаючих ударів?
7. Як повинні взаємодіяти волейболістки на майданчику при блокуванні нападаючих ударів.

### **Практичне заняття № 45-46 (4 год)**

#### **Тактичні дії під час гри в підстраховці. Тактичні дії в переміщенні на майданчику. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання тактичних дій у підстраховці та при переміщенні на майданчику.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями та практичними навиками тактичних дій під час гри в під страховці.
2. Відпрацювання тактичних дій в переміщенні на майданчику.
3. Використовувати систему гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії.
4. Використовувати системи гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії.
5. Навчальна гра.

#### **Короткий виклад теми**

*Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії.* Застосування цієї системи забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії суперника, який часто виконує обманні удари, спрямовуючи м'яч через руки блокуючих. Гравець зони 6 постійно переміщується, щоб завжди бути в зоні проведення атаки суперником, готуючись підстрахувати м'яч від блоку і обманного удару. Застосування системи захисту при страхуванні гравцем задньої лінії доцільне, якщо команда добре блокує і спроможна нейтралізувати сильні нападаючі удари

суперників, спрямовані в зону 6. При цьому більшість м'ячів, що відскакують від блоку, залишаються в межах триметрової лінії і їх має приймати гравець, який страхує.

*Системи гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії* забезпечує захист задньої центральної частини майданчика гравцем зони 6, який знаходиться біля лицевої лінії. Страхування забезпечує крайній захисник (гравець зони 1 або 5) і підсилює також один із гравців, який не бере участі в груповому блокуванні (зони 4 або 2). Такий захист найефективніший при завершенні атак нападаючими, які виконують удари над блоком із далеких від сітки передач без організації захисту на передній лінії (гра без блоку). Однак при цьому страхування передньої лінії центральної частини майданчика послаблене.

У гри в захисті при *страхуванні гравцем передньої лінії* схема розміщення гравців залишається однаковою для будь-якої ігрової ситуації. Гравець, який не бере участі в блокуванні, виконує страхування.

Вибираючи певну систему захисту, враховуються індивідуальні особливості нападаючих гравців команди суперників, залежно від конкретної ігрової обстановки

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в під страховці.
2. Які відомі тактичні дії в переміщенні на майданчику?
3. Подайте особливості системи гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії.
4. Як застосовується система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії.
5. Правила гри.

#### **Практичне заняття № 47-48 (4 год)**

##### **Тактичні дії під час гри в нападі. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання тактичних дій під час гри в

нападі.

### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями тактичних дій під час гри в нападі.
2. Відпрацювання та вдосконалення практичних навиків тактичних дій під час гри в нападі.
3. Відпрацювання індивідуальних тактичних дій.
4. Відпрацювання групових тактичних дій.
5. Відпрацювання командних тактичних дій.
6. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

*Індивідуальні тактичні дії* вивчають, удосконалюючи прийоми техніки нападу. У нападі гравець повинен вміти правильно вибирати місце на майданчику та спосіб дій, спрямованої на організацію атаки, володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від ігрової ситуації. Гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови для успішного виконання ігрових прийомів.

*Групові тактичні дії* – це взаємодія кількох гравців, спрямована на підготовку та успішне завершення атаки. Основою групових тактичних дій у нападі є взаємодія гравців. Групові тактичні дії здійснюються гравцями передньої лінії, якщо передача виконується гравцем зони 3 (2, 4), та після взаємодії гравця передньої і задньої лінії, коли другу передачу виконано із зони 1 (5, 6). Виконання передачі гравцем, який виходить із задньої лінії, дає змогу всім гравцям передньої лінії брати активну участь в нападі та захисті.

*Командні тактичні дії* – це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:



- з другої передачі через гравця передньої лінії;
- з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить для виконання передачі;
- з першої передачі чи «відкида».

Кожна з наведених систем визначає розміщення гравців лінії нападу в момент подачі та напрямок передач для нападаючого удару. У кожній системі гри є багато тактичних комбінацій, які здійснюються за допомогою передач і нападаючих ударів.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте тактичні дії під час гри в нападі.
2. Подайте шляхи вдосконалення тактичних дій гравців під час гри в нападі.
3. Охарактеризуйте індивідуальні тактичні дії гравців у нападі.
4. Якими мають бути групові тактичні дії у нападі?
5. Чим характеризуються командні тактичні дії?

#### **Практичне заняття № 49-52 (8 год)**

#### **Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра**

**Мета:** Відпрацювання тактичних дій під час гри в захисті.

#### **Завдання:**

1. Володіти теоретичними знаннями тактичних дій під час гри в захисті.
2. Володіти теоретичними знаннями тактичних дій під час гри в захисті та перехід до гри в нападі і навпаки.
3. Відпрацювання та вдосконалення практичних навиків при переході від гри в захисті до гри в нападі.
4. Відпрацювання та вдосконалення практичних навиків при переході від гри в нападі до гри в захисті.
5. Відпрацювання ігрових моментів на спортивному майданчику.

б. Навчальна гра.

### **Короткий виклад теми**

*Індивідуальні тактичні дії захисті.* Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії разом із удосконаленням прийомів техніки гри в захисті. Індивідуальні тактичні дії зумовлюються вибором місця та доцільним застосуванням прийомів техніки. Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападаючих ударів і блокування.

*Групові тактичні дії у захисті.* Складаються із взаємодій двох- чотирьох гравців в середині лінії (передній-блокуючий і партнер, задньої - в захисті і на страхуванні), а також між лініями при прийманні м'яча від нападаючих ударів і на страхуванні. Головне у взаємодії те, що гравці, які не беруть участі в блокуванні, повинні забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком. Групові тактичні дії рекомендується вивчити із взаємодії двох гравців: двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхуючого, блокуючого і захисника. Згодом включають вправи для трьох і чотирьох гравців у різних варіантах (блок, страхування, захист).

*Командні тактичні дії у захисті.* У захисті визначається три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців в момент атакуючих дій суперника: блокування, страхування блокуючих і захист на майданчику.

У сучасному волейболі застосовуються такі системи в захисті:

- при страхуванні гравцем задньої лінії;
- при страхуванні гравцем передньої лінії;
- при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній.

Назва кожної системи визначається розміщенням гравця, який виконує страхування.

### **Питання до співбесіди:**

1. Охарактеризуйте тактичних дій гравців під час гри в захисті.
2. Які мають бути тактичні дії під час гри в захисті з переходом до гри в нападі?
3. Які мають бути тактичні дії під час гри в нападі з переходом до гри в захисті?
4. Як повинні взаємодіяти волейболістки на майданчику під час гри в захисті з переходом до гри в нападі?
5. Як повинні взаємодіяти волейболістки на майданчику під час гри в нападі з переходом до гри в захисті?
6. Правила гри.

### **РОЗДІЛ 3**

#### **ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (таблиця 1).

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=10000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=10000000000)

Таблиця тестів і нормативів оцінки фізичної  
підготовленості студентів.

*Таблиця 1*

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	жін.	19	15	11	7	4
3. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	жін.	45	40	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	жін.	18	15	12	9	5

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу : навчально-методичний посібник. Кременчук : Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
3. Офіційні волейбольні правила 2017-2020. Затверджені 35-м Конгресом ФІВБ 2016. Київ, 2016. 83 с.
4. Підгурська О. П., Петрук Л. А., Пасевич А. М. Методичні рекомендації до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Техніко-тактична підготовка волейболістів» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з волейболу. Рівне : НУВГП, 2018. 27 с.
5. Підгурська О. П., Петрук Л. А., Пасевич А. М. Методичні рекомендації до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Волейбол» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з волейболу. Рівне : НУВГП, 2017. 31 с.
6. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.