

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**  
Кафедра теорії фізичного виховання фітнесу та рекреації

ЗАТВЕРДЖЕНО



Проректор з науково-педагогічної  
і навчальної роботи та рекрутації,  
проф. Гаврилюк С. В.  
19 жовтня 2016 р.


**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**  
**(волейбол)**


**ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**

<b>підготовки</b>	бакалаврів
<b>галузь знань</b>	01 Освіта
<b>спеціальності</b>	014 Середня освіта 017 Фізична культура і спорт
<b>освітні програми</b>	Середня освіта: фізична культура Фізична культура і спорт

**Програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності»**  
для студентів спеціальності: 014 Середня освіта. 017 Фізична культура і  
спорт денної форми навчання підготовки бакалаврів.

”29” серпня, 2016 р. 10 с.

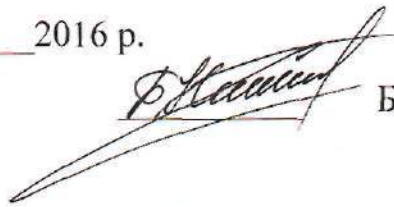
**Розробники:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації  Швай О.Д.

**Рецензент:** канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри  
спортивно-масової, та туристичної роботи  Романюк В.П.

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри**  
теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації протокол

№ 1 від 30.08. 2016 р.

Завідувач кафедри:



Бєлікова Н.О.

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною**  
комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я

протокол № 2 від 14.09 2016 р.

Голова науково-методичної

комісії факультету



Мудрик Ж.С.

**Програма навчальної дисципліни**

**схвалена науково-методичною радою університету**

протокол № 2 від 19.10. 2016 р.

## Вступ

Сучасна гра у волейбол – це складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Тому однією з тенденцій розвитку цього виду спорту є постійне підвищення рівня усіх видів підготовки. Волейбольна команда спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відрізнитися яскравою індивідуальністю манери гри.

Розробка даної програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу волейболістів, необхідністю виховання у молоді здорового способу життя, одним з найважливіших чинників якого мусить бути повсякденне заняття фізичними вправами.

Робоча програма навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є загальні питання теорії та практики спортивної підготовки у волейболі, методика навчання і тренування, формування професійно–педагогічних навиків та умінь, необхідних майбутньому вчителю, тренеру.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» має тісні зв'язки з такими дисциплінами як теорія та методика фізичного виховання, спортивна фізіологія, спортивні споруди та тренажери, спортивна психологія, управління та організація спортивно-масової роботи, олімпійський спорт та ін.

Робоча програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів:**

**Змістовий модуль I. Підготовчий період**

**Змістовий модуль II. Змагальний період**

## Змістовий модуль III. Перехідний період

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**1.1** Метою викладання навчальної дисципліни „Підвищення спортивної майстерності” (волейбол) є спрямування на практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з волейболу, а також використання оздоровчої та виховної цінності цього виду спорту.

**1.2** Основним завданням вивчення дисципліни „Підвищення спортивної майстерності” (волейбол) є виховання високих морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю.

**2.3** Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- історію виникнення та розвитку гри у *волейбол*;
- форми роботи та розвитку масового *волейболу*;
- класифікацію основних прийомів техніки і тактики гри;
- основи методики навчання вивчених прийомів;
- офіційні правила гри у *волейбол*;
- організацію та проведення змагань;
- загальні організаційно-методичні основи системи управління підготовкою *волейболістів*.

**вміти:**

- спланувати і організувати заняття з *волейболу*;

- використовувати метод пояснення показу основних прийомів техніки гри у навчальній та тренувальній роботі;
- організувати і провести змагання з *волейболу*, використовуючи різні системи розіграшів та оформити відповідну документацію.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 280 годин / 8 кредитів ECTS

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Підготовчий період**

#### **Тема 1. Теоретична підготовка**

Офіційні правила гри у волейбол. Організація і проведення змагань з волейболу. Класифікація і аналіз основних ігрових прийомів техніки гри у волейболі. Аналіз проведення тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем змагань. Правила гігієни, медичний контроль, самоконтроль.

#### **Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Розвиток швидкості, швидкості пересування та швидкісної реакції. Розвиток сили, вибухової сили. Загальна та швидкісна витривалість. Стрибкова витривалість. Ігрова витривалість. Спритність, координація рухів. Гнучкість.

#### **Тема 3. Технічна підготовка**

Переміщення, стійки та вихідні положення. Різновидності передачі м'яча двома руками зверху. Подачі м'яча. Нападаючі удари з різних зон.

#### **Тема 4. Тактична підготовка**

Індивідуальні, групові та командні тактичні дії. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії. Система гри через гравця передньої лінії. Система гри через гравця задньої лінії, який виходить до сітки.

### **Змістовий модуль 2. Змагальний період**

#### **Тема 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Акробатичні вправи. Гімнастичні вправи(з набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами, підтягування). Легкоатлетичні вправи. Стрибки. Метання. Вправи на розвиток швидкості, стрибучості, спеціальні вправи з навантаженням. Вправи для розвитку якостей необхідних при прийомі та передачі м'яча, подачі, блокуванню та нападаючих ударів.

### **Тема 2. Технічна підготовка**

Техніка нападу. Удосконалення техніки передач м'яча знизу та зверху. Техніка нападаючого удару. Техніка подач м'яча. Техніка захисту. Прийом м'яча з низу після подачі і наступальних дій. Одиночне, групове та командне блокування.

### **Тема 3. Тактична підготовка**

Тактика нападу. Здатність обирати спосіб виконання подачі залежно від ігрової ситуації. Націлені подачі. Передачі м'яча для наступальних дій. Нападаючі удари та обманні дії. Тактика захисту. Прийому м'яча з низу після подачі і наступальних дій. Тактика блокування.

### **Змістовий модуль 3. Перехідний період**

**Тема 1.** Техніка гравців за ігровими функціями. Стратегія і тактика волейболу. Настановка на гру аналіз проведених ігор

**Тема 2.** Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.

## **3. Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік**

Контроль теоретичних знань проводиться згідно графіка, затвердженого кафедрою та деканатом у вигляді тестів.

### **Питання для підсумкового контролю**

1. Які розміри ігрового майданчика ?
2. Вільна зона ігрового майданчика має бути мінімум? Від бокових ліній? Від лицьових ліній?
3. Висота ігрового простіру над ігровим полем складає:
4. Антена має загальну довжину:
5. Де розташовані місця для розминки?
6. При якій температурі можна грати:
7. Під час матчу ігровий капітан просить перевірити тиск м'яча. Ви дозволите?
8. Висота сітки для чоловіків та жінок.

9. Який тиск м'яча може бути дозволеним?
10. З скількох гравців складається команда?
11. Переможцем матчу є команда яка виграє:
12. Тренер команди під час матчу має право:
13. Чи дозволено таке перше командне торкання?
14. М'яч пересік вертикальну площину сітки із зовнішньої сторони антени у вільну зону суперника:
15. Які необхідно мати умови, щоб перший суддя дав свисток на подачу?
16. Скільки спроб і скільки секунд дається на подачу?
17. Чи може гравець повернути м'яч у гру, використавши свою командну лавку?
18. Гравець задньої лінії був учасником блокування. Які дії є вірними?
19. Дія блокування. Що є вірним?
20. Гравець торкнувся майданчика суперника . Де помилка?
21. Де знаходяться гравці команди, які не беруть участі у грі?
22. Чи може тренер замінити в протоколі гравця на іншого, коли протокол підписаний капітаном і тренером?
23. Запасні гравці використовують м'ячі в зоні розминки під час розіграшу. Це дозволено?
24. Другий суддя забороняє використовувати м'ячі гравцям під час перерви між сетами у вільній зоні.
25. Хто відповідає за дисципліну і поведінку членів команди під час матчу?
26. Скільки гравців Ліберо команда може заявити на матч?
27. Які дії заборонені Ліберо?
28. Скільки замін може зробити Ліберо в сеті?
29. Під час удару на подачі. гравець що подає, наступає на лінію, а команда суперника порушує розташування:
30. Коли атакуючий удар вважається завершеним?
31. М'яч торкається сітки і сітка торкається блокуючого. Це помилка?
32. Тренер команди попросив два тайм-ауті підряд, суддя не задовольнив його прохання:
33. Тренер команди попросив тайм-аут і одразу після нього – заміну. Суддя повинен:
34. Де повинна відбуватись заміна гравця?
35. Тренер просить заміну жестом і звуковим сигналом, а гравець знаходиться в зоні розминки. Дії суддів.
36. Тренер другий раз в сеті просить заміну під час свистка на подачу. Суддя повинен:
37. Під час розіграшу сталася травма. Суддя повинен:
38. Хто має право виносити покарання?
39. Скільки часу продовжується технічний тайм-аут?
40. Блокування на стороні суперника дозволяється?
41. Після блокування гравець б'є м'яч зі свого простору на сторону суперника.

42. Під час подачі другий суддя свистком зупиняє гру:
43. Вилучений гравець:
44. Ліберо був учасником спроби блокування:
45. Перша “агресивна” поведінка тренера. Суддя дає:
46. В другій партії Ліберо вийшов на майданчик як звичайний гравець:
47. Блокуючий торкається м'яча на стороні суперника одночасно з атакуючим ударом суперника:
48. Чи входять бокові і лицьові лінії у площу майданчика?
49. Вкажіть максимальну кількість гравців яка може бути у команді з волейболу?
50. Які з наступних гравців не можуть вийти на майданчик і грати в матчі.
51. Які номери повинні бути на футболках гравців-волейболістів:
52. Хто з гравців не може бути капітаном команди:
53. Чи дозволяється гравцям грати босоніж:
54. Кому з гравців дозволяється звертатися до судді
55. Хто з членів команди має право звертатися до суддів за дозволом на перерви або заміни під час гри?
56. До кого із суддів звертаються за перервою, або заміною гравців під час гри?
57. Чи обов'язково повинно бути на майданчику шість гравців у кожній команді протягом усього матчу?
58. Скільки замін гравців дозволяється команді зробити максимально протягом однієї партії?
59. Скільки разів дозволяється замінювати одного гравця протягом партії?
60. Заміни вичерпані. Гравець отримав травму і не може продовжувати гру. Чи може такий гравець бути замінений гравцем який брав участь у замінах?
61. Яка максимальна кількість ударів (окрім блокування) дозволяється зробити команді для повернення м'яча через сітку?
62. Чи дозволяється у волейболі наносити удар по м'ячу будь-якою частиною тіла?
63. Гравець якої зони буде виконувати наступну подачу, якщо команда прогала розігрування м'яча ?
64. Гравцем якої зони дозволено виконувати нападаючий удар на будь-якій висоті з будь-якої частини майданчика?
65. Виберіть правильну відповідь. Гравці яких зон мають право блокувати?

#### **4. Методи та засоби діагностики успішності навчання**

*Методи діагностики успішності навчання:*



1) поточний контроль (поточне опитування на лекціях, практичних заняттях);

2) періодичний контроль або проміжний контроль в кінці змістового модуля (модульна контрольна робота у вигляді тестових завдань);

3) підсумковий контроль (проводиться в кінці вивчення курсу у формі заліку).

*Засоби діагностики успішності навчання:* мультимедійна презентація, таблиці, схеми, контрольні ігри, контрольні нормативи.

## 5. Список джерел

### ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. - М.: ФиС, 1988.
2. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов.- К.: Здоров'я, 1990.
3. Железняк Ю.Д. 120 ударов по волейболу.- М.: ФиС, 1970.
4. Демчишин А.А., Пилипчук Б.Є. Підготовка волейболістів. –К., Здоров'я, 1979.
5. Хапко В.Е. Волейбол – юным. –К.: Здоровье, 1987.
6. Слупский А.Н. Волейбол: Игра связующего.-М.: ФиС, 1984.
7. Чехов О., Слупский Л.Н. Волейбол в школе.-М.: Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейбол.-М.: ФиС, 1978.
9. Айриянц А.Г. Волейбол. М.: ФиС, 1968.
- 10.Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол.-М.: ФиС, 1985.
- 11.Ковалев В.Д. Спортивные игры.-М.: ФиС, 1998.
12. Демчишин А.А. Волейбол – гра для всіх.- Київ, 1986.
- 13.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М. ФиС, 1983.
- 14.Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.: ФиС, 1988.
- 15.Правила змагань з волейболу.- Київ, 2000.
- 16.Офіційні волейбольні правила.- Київ. – 2001.
- 17.Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. – Іф.Франківськ. – 2000.
18. Методика навчання технічним та тактичним діям у волейболі. - Луцьк, Волинська обласна друкарня, 2006,-44 с.

## ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.В. Физическая активность человека. – К., Здоров'я, – 1987.
2. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – К., Здоров'я, – 1980.
3. Ивайлов А.В. Волейбол. – Минск, 1985.
4. Качарова В.С. Основы одиночного блокирования в волейболе. – Методические рекомендации. – М.– 1981.
5. Чернов Ю.И. С первого и второго темпа. Спорт. игры. – 1983. – №5.– С. 12-13.
6. Фурманов В.Г. Студенческий волейбол. – Минск. – 1983.