

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П.**

# **ВОЛЕЙБОЛ**

**У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

**Підручник**

**Київ 2015**

УДК 796/799:37.036

ББК 75.569я73

Н13

*Рекомендовано Вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, як підручник для студентів вищих навчальних закладів (протокол № 11 від 01.07.2015 р.)*

**Рецензенти:**

*Вільчковський Є. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України;*

*Єрмаков С. С. – доктор педагогічних наук, професор;*

*Бізін В. П. – доктор педагогічних наук, професор*

Н13 Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.

Підручник є навчально-педагогічною працею, де викладено науково - методичні положення в галузі теорії та методики фізичного виховання, а саме теоретичні та практичні аспекти викладання волейболу за кредитно - модульною технологією на основі сучасних знань про рухову діяльність студента. Концепція авторів базується на новітніх технологіях навчання видатних вчених в галузі теорії і методики навчання рухам та на матеріалах власних досліджень, де модулі фонду кваліфікаційних завдань з волейболу складаються з: навчальних елементів, рухових тестів та підвідних вправ для їх виконання, критеріїв модульних контролів, які розподілені за семестрами всього періоду викладання.

Рекомендується викладачам для практичного проведення занять з волейболу зі студентами вищих навчальних закладів, науковцям, які досліджують проблеми фізичного виховання студентської молоді у вищій школі.

УДК 796/799:37.036

ББК 75.569я73

ISBN 978-966-7166-32-8

© ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015

© Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. 2015

# ЗМІСТ

---

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ</b> .....	11
1.1. Загальна характеристика вправ з волейболу .....	11
1.2. Різновиди та основи техніки вправ у волейболі .....	13
1.3. Основи техніки подачі .....	16
1.4. Основи техніки прийому м'яча .....	20
1.5. Основи техніки передачі м'яча .....	24
1.6. Основи техніки нападаючого удару .....	26
1.7. Основи техніки блокування .....	31
Тестові завдання до підрозділів 1.1-1.7 .....	41
1.8. Біомеханічна характеристика основних елементів гри у волейболі .....	59
Тестові завдання до підрозділу 1.8 .....	85
<b>РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЮ ТЕХНОЛОГІЄЮ</b> .....	95
2.1. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентів .....	95
2.2. Розподіл навчального часу у фонді кваліфікаційних завдань з розділу «Волейбол» .....	104
Тестові завдання до підрозділів 2.1, 2.2 .....	109

<b>РОЗДІЛ 3. ПОВНИЙ ФОНД КВАЛІФІКАЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ З РОЗДІЛУ “ВОЛЕЙБОЛ” ДЛЯ СТУДЕНТІВ 1 – 4 КУРСІВ .....</b>	<b>113</b>
3.1. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 1 курсу (семестр 1, модуль 1).....	113
3.2. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 3 курсу (семестр 5, модуль 10) .....	118
Тестові завдання до підрозділів 3.1, 3,2 .....	178
3.3. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 3 курсу (семестр 6, модуль 12).....	180
Тестові завдання до підрозділу 3.3 .....	226
3.4. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 4 курсу (семестр 7, модуль 13).....	228
Тестові завдання до підрозділу 3,4 .....	271
Висновки.....	273
 <b>РОЗДІЛ 4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА.....</b>	<b>275</b>
Тестові завдання до розділу 4 .....	319
 <b>РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>323</b>
 <b>ДОДАТОК.</b> Робоча навчальна програма з дисципліни: фізичне виховання (за кредитно-модульною технологією) освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр для студентів денної форми навчання 1-4 курсів.....	331

## ПЕРЕДМОВА

---

*Фізичне виховання як педагогічний процес.* Предметом теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ) є вивчення закономірностей фізичного виховання (ФВ) як цілого педагогічного процесу, спрямованого на вдосконалення студента.

ТМФВ тісно пов'язана з дисциплінами, об'єктом яких є як сам процес ФВ так і пов'язані з ним явища в організмі студента.

До першої групи таких можна віднести біологічні та природничо-наукові дисципліни, які вивчають закономірності функціонування та розвитку організму в умовах фізичного виховання та встановлюють медичні, гігієнічні та інші положення раціонального ФВ. До них належать: анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, гігієна, лікарський контроль, фізіотерапія, масаж.

До другої групи необхідно віднести педагогічні дисципліни: педагогіку, психологію, вступ до спеціальності, інформатику, які доповнюють та збагачують ТМФВ своїми науковими надбаннями.

До третьої групи належать такі гуманітарні дисципліни: історія фізичної культури, організація та керівництво фізичною культурою, соціологія, філософія, спортивні споруди, спортивний менеджмент.

Перераховані дисципліни є базовими для теорії та методики, але велику групу складають дисципліни, які користуються надбаннями теорії як базовими знаннями: методика масової фізичної культури, теорія спорту, лікувальна фізкультура, усі практичні дисципліни (легка атлетика, спортивні ігри, зимові види спорту та ін.)

Головні поняття ТМФВ.

*Виховання* – це соціальне явище, загальна та одвічна категорія суспільного життя. Складовими частинами виховання є: розумове, моральне, естетичне, фізичне виховання та політехнічна освіта. Виховання здійснюється системою освітньо - виховних закладів.

*Фізичне виховання* – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво-важливих рухових навичок та вмінь а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності студента до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Специфічною особливістю фізичного виховання є його біологічна спрямованість: зміна форм тіла студента, функціонального стану різних систем організму, виховання рухових якостей: сили, гнучкості, координації, спритності та ін. Навчання руховим діям, зміцнення здоров'я, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього та внутрішнього середовища.

*Фізична культура* – є частиною загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, засобів їх виробництва та розподілу з метою оздоровлення студентів та розвитку їх рухових якостей.

Об'єктом впливу фізичної культури є людина. Сама ж фізична культура уособлює всі духовні, матеріальні, духовно-матеріальні цінності, які використовуються з метою цілеспрямо-

ваного впливу на форми та функції організму студента, її особистості. До цінностей фізичної культури можна віднести сприяння корисному розвитку фізичних та моральних здібностей студента.

*Фізична підготовка* – це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на вирішення будь-якого конкретного завдання.

*Фізична підготовленість* – стан фізичної готовності до визначеної діяльності (фізична підготовленість учнів, космонавтів та ін.).

*Фізичний розвиток* – це стан, який об'єднує показники анатомо - морфологічних особливостей студента (зріст, вагу, форму хребта, грудної клітини, ніг, обсяги), а також деякі показники функціонального стану.

*Фізична рекреація* – процес відновлення психоемоційного стану студента завдяки активному відпочинку з використанням засобів фізичної культури, нетрадиційних засобів та народних розваг, де, врешті-решт, людина отримує насолоду.

*Фізичний стан* – поєднання рівнів фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

*Спорт* – це змагальна й тренувальна діяльність, що вимагає від студента максимального розвитку й виявлення у спеціально-організованих умовах – змаганнях фізичних, техніко-тактичних, психологічних та інтелектуальних можливостей. Особливістю спорту є змагальна діяльність з метою досягнення найвищих показників.

*Масовий спорт* – це діяльність студента в обраному виді фізичних вправ, але головною метою є зміцнення здоров'я, підвищення фізичних та функціональних можливостей.

*Теорія і методика фізичного виховання – наукова та навчальна дисципліна.* ТМФВ – це наука, яка вивчає закономірності форм, змісту та засобів фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, спрямованого на виховання гармонійно розвинутої студента.

ТМФВ належить до числа педагогічних дисциплін. На відміну від інших педагогічних дисциплін, ТМФВ вивчає загальні закономірності, завдяки яким здійснюється керівництво фізичним розвитком студента, його фізична освіта (в тому числі набуття життєво необхідних рухових умінь та навичок). Крім того, ТМФВ вивчає взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим, моральним, естетичним, трудовим вихованням. Це об'єднує її з іншими педагогічними науками.

Узагальнюючи наукові та практичні дані, ТМФВ розкриває суть положень, які вирішує фізичне виховання, визначає принципи, засоби, методи реалізації завдань, розробляє оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання з урахуванням особливостей контингенту.

ТМФВ складається з таких розділів:

1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. (Ці дані використовуються у всіх головних напрямках вікових ланок ФВ).

2. Теорія та методика головних напрямків системи фізичного виховання (особливості спортивного тренування, професійно-прикладна підготовка та ін.).

3. Теорія та методика фізичного виховання основних вікових категорій.



Як навчальна дисципліна ТМФВ є загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти спеціалістів з фізичної культури та спорту (в дошкільних, шкільних, середніх, вищих та спеціальних навчальних закладах).

Цей предмет має впливове значення у формуванні професіоналізму фахівця. На його базі здійснюється оволодіння вузькою спеціальністю. Від ступеня оволодіння ТМФВ широти й глибини загальнотеоретичних знань залежить прогрес спеціаліста в його галузі. ТМФВ допомагає розвинути спроможність широко усвідомлювати свою професійну діяльність, тобто ТМФВ має важливе значення для формування світогляду спеціаліста.

*Спортивні ігри.* Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді.

Робоча програма включає матеріал зі спортивних ігор у кожному семестрі. Викладання матеріалу спортивних ігор починається з оволодіння спеціальними підготовчими вправами і тактично-технічними прийомами ігор з великим м'ячем: футбол, баскетбол, волейбол та малим м'ячем: теніс, настільний теніс та бадмінтон.

Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку рухових якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні

прояву швидкісно-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість студентів.

*Волейбол.* Волейбол є однією з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів.

Робоча програма включає матеріал з волейболу на протязі 7 семестрів, розподіляючи його на кожному курсі на 2 блоки: осінньо-зимовий та весняно-літній [10-18].

Матеріал з волейболу використовується за дидактичними принципами доступності, послідовності та систематичності.

Вивчення гри у волейбол починається на першому курсі з опануванням техніки спеціальних бігових та стрибкових вправ, спортивної ходьби та бігу на довгі дистанції.

На наступних курсах навчальний матеріал ускладнюється, як по координаційному аспекту, так і по інтенсивності виконання, включаючи такі технічні елементи, як: подача м'яча; прийом м'яча після подачі супротивника; передача м'яча для дій нападу; нападаючі дії; блокування; пересування в складі всієї команди.

Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів волейболу для поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди, швидкісно-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості.

У процесі проходження навчального матеріалу з волейболу, одним з домінуючих аспектів є використання засобів цієї гри в оздоровчому напрямку, формування вмінь студентів складати програми оздоровчої спрямованості, контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів гри у волейбол, як фізичного навантаження.

## Розділ 1. **ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ**

---

### **1.1. Загальна характеристика вправ з волейболу**

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей студентів. Гра, що продовжується 1,5-2 год., насичена різними прийомами, раптовими та швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим студент повинен мати гарну реакцію, спостережливість, швидкість пересування на невеликих відрізках, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості в певних сполученнях [12-18].

Основними засобами навчального тренування є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні та допоміжні [14].

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі.

Вправи з техніки вдосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою студента-партнера. Деякі вправи спрямовані на вдосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні вміння.

Вправи з тактики дозволяють навчити студентів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі.

У навчальній двобічній грі у волейболі удосконалюються рухові якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння [15].

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки студентів. Допоміжні вправи поділяють на загально-розвиваючі та спеціальні.

Загально-розвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки студентів. При виконанні загально-розвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних рухових якостей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча) [2,3].

Таким чином загально-розвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки у волейболі.

Ігрова діяльність у волейболі характеризується багатством змісту та розмаїтістю дій студентів. Комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі вимагає високої фізичної підготовленості студентів, а конкретно – розвитку таких рухових якостей, як загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, координації. Для ефективного керування їх розвитком важливий комплексний динамічний контроль на різних етапах підготовки студентів.

*В умовах сучасної цивілізації та зниження природної рухової активності найбільш ефективним, цілеспрямованим впливом на організм слід вважати систематичні заняття фізичними вправами.*

## **1.2. Різновиди та основи техніки вправ у волейболі**

Засвоєння техніки – це багато в чому розумовий процес. Зрозуміти до тонкощів суть технічного прийому, уявити собі структуру рухів під час практичних дій з м'ячем, знайти найбільш раціональне рішення для себе, а потім закріпити навички багаторазовим повторенням – приблизно така схема навчання та удосконалення [43, 45].

Навчання елементів техніки волейболу – основа гри, оскільки будь-який тактичний задум не може бути здійснений без досконалого володіння технічними прийомами. Чим різноманітніша технічна підготовленість студентів, тим більшими технічними можливостями володіє команда [63].

Однак технічна підготовка ще не забезпечує тактичного успіху. Студентам необхідно навчитись уміло, з урахуванням ігрової ситуації, використовувати засвоєні прийоми техніки гри. Виходячи з позицій загальної теорії рухів і рухової активності, під спортивною технікою розуміють систему рухових дій, яка базується на раціональному використанні рухових можливостей організму студента, спрямовану на досягнення високих результатів. З огляду на це, стає очевидним, що в її розвитку й удосконалюванні набувають домінуючого значення морфологічні й функціональні особливості студента, закономірності їх взаємодії з

фізичними чинниками середовища, рухові задачі й умови виконання рухів у кожному конкретному виді спорту [46].

Ефективність рухової діяльності студента вдосконалюється в процесі технічної підготовки. Сутність цього процесу спрямована на засвоєння та вдосконалення спортивної техніки, пошук раціональних рухових прийомів, які дозволяють найкращим чином використовувати можливості виконавця в конкретних умовах рухового завдання. Більшість авторів, відзначаючи пріоритетну значимість технічної підготовки, нажаль, не мають єдиної думки з приводу такого фундаментального поняття в теорії спортивного тренування як «спортивна техніка». Це вносить серйозні та часом непоправні помилки в роботу тренера-викладача [12, 64].

При навчанні техніки спортивних рухів важливим фактором є формування правильної та раціональної техніки рухів у кожному виді спорту, але це дуже складний багаторічний процес формування вмінь та навичок [45].

Спортивну техніку можна розглядати як систему рухів, спрямовану на рішення визначеної рухової задачі. Ефективна техніка, яка відрізняється високою координованістю рухів, їхньою стійкістю й економічністю, дозволяє студентам досягти найвищих результатів на змаганнях [36, 43].

Техніка гри – це сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності у волейболі. Виділяють техніку нападу та техніку захисту.

У техніці волейболу розрізняють вихідне положення та ряд фаз. Поділ технічного прийому на фази робиться на основі своєрідності окремих рухів у цілісному руховому акті. Крім того, деякі фази технічних прийомів можуть містити під фази [21, 25].

Техніку волейболу слід розглядати як систему рухових дій, які спрямовані на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій [10, 55, 63].

Гра в волейбол включає такі технічні елементи:

- подача м'яча;
- прийом м'яча після подачі супротивника;
- передача м'яча для дій нападу;
- нападаючі дії;
- блокування;
- пересування в складі всієї команди (як одна дія) для страхування студента, що нападає та захисні дії разом зі страхуванням студентів, що блокують при атаці супротивника.

Хоча техніка виконання окремих прийомів гри здається досить простою, оволодіння нею пов'язане з певними труднощами, які зумовлені такими причинами:

- короткочасністю дозволеного правилами гри дотику до м'яча; високими вимогами щодо точності рухів у момент дотику до м'яча внаслідок малої площі торкання;
- обмеженою (до 3 разів) кількістю торкань до м'яча під час його розіграшу, що вимагає великої точності виконання;
- частими та швидкими змінами ситуацій внаслідок переходів м'яча від студента до студента, що потребує великої витримки, здатності до переключення сконцентрованої уваги, а також постійної готовності.

Техніку гри в волейбол поділяють на техніку гри в нападі та техніку гри в захисті. Техніка нападу складається з техніки пере-

сувань і техніки володіння м'ячем. Техніка володіння м'ячем включає подачі, передачі та нападаючі удари. Техніка захисту складається з техніки пересувань і техніки протидій, яка відповідно складається з прийому м'яча та блокування. Техніка пересувань у захисті аналогічна пересуванням у нападі [16-18].

Пересування в грі застосовуються при виборі місця для атакуючих і захисних дій. Пересування бувають різні, їх особливості обумовлені характером виконання наступних дій.

Стійкою в волейболі називають положення студента, зручне для здійснення переміщень на майданчику та виходу в вихідне положення для виконання технічного прийому. Стійка характеризується динамічністю та рухливістю опорно-рухового апарату студента.

Вихідним положенням називається поза студента, зручна для виконання технічного прийому.

### **1.3. Основи техніки подачі**

Подача – єдиний технічний прийом, який виконується гравцем самостійно, починаючи з вибору місця, звідки вона подається, і закінчуючи ударом по м'ячу [17, 18].

Грамотно подана подача може зруйнувати комбінаційну гру суперника, зірвати заздалегідь підготовлену атаку. Вона вибиває зі звичних дій тих, що приймають, зв'язуючого і нападаючих студентів. подача в конкретну зону або в певного студента є потужною зброєю атаки. Основна задача при подачі – виграти очко або ускладнити супернику прийом м'яча та організацію атаки [64].



При виконанні подачі необхідно враховувати уміння зв'язуючого студента суперника розпорядитися м'ячем, коли він йде до нього з п'ятої, шостої і першою зон майданчика, тобто при якому доведенні зв'язуючий відчуває себе комфортно, а при якому ні [12].

Подана подача дає команді суперника можливість зробити три помилки: при прийомі подачі, при другій передачі та при атаці. Втрата подачі позбавляє суперника можливості зробити три помилки, він просто отримує очко. До того ж добре подана подача дозволяє краще організувати оборону [64].

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. В той же час подача є ефективною атакуючою дією. Подача дуже складний технічний елемент гри. При вивченні та вдосконаленні техніки виконання подачі необхідно звертати увагу на наступне:

- студент повинен визначити постійну, зручну для нього точку місця подачі;
- напрям польоту м'яча при подачі треба контролювати виключно за допомогою положення стоп;
- перед подачею необхідно поглянути на сторону суперника, але з моменту підкидання і до удару по м'ячу невідривно дивитися на м'яч;
- підкидання м'яча зазвичай виконується однією рукою. Якщо удар виконується правою рукою, то студент підкидає м'яч лівою рукою;
- зустрічати м'яч при ударі необхідно в найвищій точці;
- удар по м'ячу завдається витягнутою повністю рукою з необхідною швидкістю [11, 15].

Перед виконанням подачі студент стає на свою постійною точку обличчям до сітки та приймає стійку напівоберту по відношенню до фронтальної вісі, ліве плече попереду. Тулуб розпрямлений. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі та винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Студент дивиться на майданчик суперника й оцінює розміщення студентів. Після вибору зони для подачі, розвертає ступні у бік польоту м'яча. Тепер зір переводиться на м'яч до кінця виконання подачі.

Найважливішою деталлю техніки подачі є підкидання м'яча. Щоб краще виконати удар, необхідно дотримати наступні умови: м'яч підкидається перед собою угору на 60-100 см вище за голову. При русі м'яч не повинен різко змінювати швидкість польоту, підкидати його необхідно плавним рухом руки. Під час підкидання права рука робить замах угору-назад у площині ударного руху.

Одночасно зі замахом студент переносить вагу тіла на ногу, що стоїть по заду. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, у ноги, що стоїть по заду – дещо більше. Студент відводить праве плече ще далі назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться в нього над головою на висоті витягнутої руки й одночасно з ударом випрямляє ноги.

Удар по м'ячу виконується напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед й угору. Кисть і передпліччя у момент удару складають єдиний важіль. Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямку подачі, ноги випрямляються.

У завершальній фазі, опускаючи руки, студент робить крок на майданчик, щоб швидше перейти до захисних дій.

*Навчання подачі.* Навчання подачі починається з оволодіння загальною структурою рухів. Коли у студентів з'являється чітке уявлення про схему виконання подачі, їх увага концентрується на деталях. Дуже важлива узгодженість у роботі рук і ніг. Спочатку подачу вивчають відокремлено, а потім у поєднанні з іншими елементами гри.

Навчання подачі йде за загальною схемою: показ, пояснення, виконання. Слід враховувати, що подача є індивідуальним елементом гри у волейболі. Груповий підхід до навчання подачі навіть при значних витратах часу не веде до успіху. Набагато швидше можна отримати результат на індивідуальних заняттях [15-17].

Спочатку попрацюють над технікою подачі без м'яча. І лише після освоєння імітаційних рухів можна переходити до роботи з м'ячем.

Результат подачі в першу чергу залежить від правильно прийнятого вихідного положення. Спочатку встановлюється точка на майданчику, її відстань від лицьової лінії, з якою надалі студент повинен виконувати подачу. Потім увага студента звертається на постановку стоп і розворот їх у бік польоту при рішенні змінити напрям м'яча.

Надалі студент повинен без зусиль знаходити місце, з якого він виконує подачу і не змінювати його. Саме на цьому місці він вчиться приймати вихідне положення, багато разів імітує підкидання м'яча, після чого переходить до повної імітації подачі. Імітацію подачі необхідно довести до автоматизму, щоб надалі,

працюючи з м'ячем, всю увагу приділяти лише йому. Дуже корисно імітувати рухи перед великим дзеркалом.

Після остаточного засвоєння імітаційних вправ починається індивідуальна робота з м'ячем. В першу чергу, багато разів повторюється підкидання м'яча, щоб добитися однакової висоти. Траєкторія руху м'яча від низу до верху має бути можливо ближчою до вертикальної, для чого при підкиданні кисть повинна бути паралельно підлозі. М'яч не слід підкидати високо, він повинен знаходитися ледве попереду і вище витягнутої руки, що б'є.

Методичні вказівки. Вдосконалення подачі бажано поєднувати з відпрацюванням прийому подачі. В навчальному та навчально-тренувальному процесі слід виконувати подачі за завданням (влучити у визначену зону волейбольного майданчика). Тренувати й удосконалювати подачі необхідно в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності. Подачі корисно виконувати в стані стомлення.

#### **1.4. Основи техніки прийому м'яча**

Прийом м'яча – це технічний елемент гри у захисті, що використовується з метою перешкоджання падіння м'яча на майданчик [16-18].

Розрізняють прийом м'яча після подачі та прийом м'яча в захисті.

Позитивний прийом м'яча – основа успішної командної гри в нападі. Піднятий м'яч у захисті дає можливість організувати атаку та виграти очко.

З прийому подачі починається кожна гра, кожна партія. Часті помилки при прийомі подачі неминуче спричиняють за собою втрату ініціативи, спрощення гри та поразку [64].

Студенти, що приймають, повинні вміти контролювати м'яч, щоб відразу направити його в найзручніше для зв'язуючого студента місце і тим самим створити умови для успішного завершення комбінації. Якщо ж поданий м'яч був прийнятий невдало та не дійшов до зв'язуючого студента, стає неможливим успішне виконання атакуючих дій.

У разі, коли зв'язуючий студент відійшов від сітки та з незручного положення виконує відкриту передачу праворуч або ліворуч, то нападаючий буде виконувати елемент з невдалої позиції, що дає змогу супернику організувати блокування та дії в захисті.

У разі, коли прийнятий м'яч полетить занадто високо, чи на сторону суперника, то зв'язуючий не зможе виконати переміщення до сітки та якісно виконати передачу навіть в стрибку, зробить помилку або порушить правила. Таким чином, якщо прийнятий м'яч виходить з-під контролю, всі зусилля зв'язуючого не принесуть позитивного результату. Ось чому тренер-викладач повинен приділяти дуже серйозну увагу техніці прийому м'яча [12, 64].

Проте слід враховувати, що помилки при прийомі подачі пов'язані не лише з неправильною технікою прийому м'яча, а і внаслідок нераціонального вибору позиції на майданчику перед прийомом подачі, неготовності студента до своєчасного виходу під м'яч.

Тому навчання прийому м'яча потрібно починати з відпрацювання вихідного положення студента. У вихідному по-

ложенні ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Одна нога ставиться попереду іншої. Якщо студент знаходиться в п'ятій і шостій зонах, ліва нога попереду, якщо в першій зоні, права нога попереду. Готуючись до прийому подачі, студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки випрямлені, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя зведені та зафіксовані, кисті разом. Руки виставлені вперед-вниз між колінами і готові до прийому м'яча. Рухи руками виконуються лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя ближче до кистей рук. Погляд сконцентований на м'ячі в руках того, що подає, периферичний зір направлений на місце доведення м'яча. Студент готовий до прийому подачі [15-18].

Розташування студентів на майданчику визначається перш за все тим, якої системи дотримується команда при організації нападаючих дій, в яких зонах знаходяться зв'язуючий і нападаючі студенти. Від місця зв'язуючого студента, що знаходиться на передній або задній лінії, залежить розташування студентів при прийомі подачі.

Студент, що готується до прийому подачі, займає найбільш вигідну вихідну позицію, враховуючи загальну схему розташування студентів на майданчику. При прийомі подачі студент повинен пам'ятати про умовну зону своїх дій, знати своє місце в кожній позиції та заздалегідь уявляти, куди слід направити м'яч.

При подачі, студент, що приймає м'яч, повинен виконати переміщення приблизно на 1,5 м вперед, назад або убік для заняття зручної позиції. Своєчасному переміщенню до м'яча спри-

яє правильне положення стоп у вихідній стійці, відпрацьоване вміння пересуватися вперед і назад, робити випади ліворуч і праворуч.

Студент повинен уміти переміщатися по майданчику із збереженням стійкості при низькому розташуванні центру тяжіння тіла. Таке переміщення виконується на ногах, зігнутих в колінних суглобах. Необхідно так володіти переміщенням, щоб виконувати ці дії, не замислюючись.

Для прийому м'яча, що близько летить, як переміщення використовується випад або стрибок. При цьому важливо, щоб після переміщення стійка студента була стійкою, відповідала зоні прийому, тулуб нахилений вперед у бік очікуваного польоту м'яча, руки готові до прийому м'яча якнайнижче до підлоги [20, 64].

При прийомі м'яча, що летить у сторону, студент робить декілька дрібних приставних кроків, останній широкий крок-випад робиться з розворотом тулуба. Одночасно з кроком студент перегороджує траєкторію польоту м'яча руками та коліном ноги, що зробила випад.

Розворот тулуба дозволяє обернути передпліччя назустріч м'ячу так, щоб м'яч відскочив у зворотному напрямку. Якщо плоскість передпліч буде паралельна плоскості майданчика, м'яч, відскочивши від рук, збереже напрямок свого польоту.

М'яч, що летить не потужно – підбивається, який летить потужно – амортизується. Це виконується за допомогою плечових суглобів. М'яч повинен знаходитися попереду студента, що приймає. Не можна приймати м'яч на рівні поясу, грудей, плеча. Для того, щоб правильно прийняти подачу, потрібно використовувати можливості всього тіла, обов'язково знаходитися на лінії

польоту м'яча обличчям до нього та не приймати м'яч одними руками. При цьому необхідно як найнижче перенести центр тяжіння тіла, щоб забезпечити достатню стійкість.

*Навчання прийому м'яча.* Успіх навчання прийому м'яча залежить від рівня фізичної підготовки студентів. Вони повинні вміти тривалий час знаходитися на ногах, що зігнуті в колінних суглобах, швидко переміщатися по майданчику [21].

На початку навчання необхідно створити уявлення про техніку прийому м'яча за допомогою перегляду дій студентів, що добре володіють цим елементом. Тренер-викладач наочно демонструє чому потрібно робити так, а не інакше, до чого можуть привести помилки у виконанні елементу. Підкреслюється, що прийом м'яча є одним з найголовніших елементів у грі.

Практичне вивчення прийому доцільно починати з імітаційних вправ. У першу чергу слід показати студенту вихідну стійку, стійке положення, розташування ніг і тулуба залежно від зони; навчити на зігнутих ногах пересуватися вперед, назад і в сторони; познайомити з імітацією прийому подачі при випаді в сторону; пояснити важливість зорового контролю [22, 24].

Методичні вказівки. Впродовж всього періоду навчання необхідно контролювати правильність виконання елементів.

## **1.5. Основи техніки передачі м'яча**

Передача м'яча – цілеспрямована дія, зв'язана з прийомом м'яча і перенаправленням його одному з партнерів [16, 17].

Термін прийом м'яча (наприклад, прийом м'яча після подачі суперника) не відбиває дійсного положення речей, тому



що основна мета в даному випадку – цілеспрямована передача студенту, що нападає. Поява терміна «прийом» пов'язано з тим часом, коли студенти багатьох команд не вміли якісно обробляти м'яч, що спрямовано подачею. В даний час термін «прийом» правомірно використовувати лише при здійсненні захисних дій, коли м'яч летить з великою швидкістю та в невідомому заздалегідь напрямку.

Передачі розділяють на перші та другі. Другі передачі мають ряд різновидів: висока («зважена»), коротка, прострілена [25].

Під «зваженою» розуміється висока передача для нападаючого удару. Термін «зважена» передача не відповідає визначенню даного способу передачі, тому що «зважений» не синонім слову «високий», отже доцільно використовувати термін «висока передача».

Термін коротка передача вже давно закріпився як у практиці, так і в теорії волейболу. На противагу високій передачі варто було б говорити «низька» передача, тому що слова «коротка» не відбиває висоти траєкторії польоту м'яча. Однак даний термін доцільно залишити, тому що він «зручний» для мовної сигналізації, що надходить від нападаючого до зв'язуючого студента.

Потрібно підкреслити, що атаки з коротких передач здійснюються двома способами: «на зльоті», коли удар виконується по м'ячу, що не втратив швидкості, та коли м'яч досягає своєї вищої точки, втрачаючи до нуля швидкість руху.

Під простріляними передачами (у практиці – «простріл») у спортивних іграх, і в волейболі, зокрема, розуміється удар по м'ячу, спрямованому з великою швидкістю по найкоротшому шляху до місця передбачуваної атаки. Наприкінці

польоту м'яч втрачає швидкість, що і є необхідною умовою для нанесення удару.

Зв'язуючий студент пасує м'яч нападаючому з виходом з першої зони. Після зробленої передачі він повертається в першу зону обов'язково лицем до сітки. Зв'язуючий студент займає таку позицію біля сітки, щоб м'яч, що летить до нього, опускався йому на голову. Студент контролює розташування своїх стоп біля сітки – права має бути попереду лівої. У момент торкання м'яча при виконанні передачі нападаючому тулуб прямий, руки знаходяться вище за голову, щоб студент міг бачити майданчик і нападаючого студента.

Під час доведення м'яча основний погляд зв'язуючого спрямовано на м'яч, але він повинен встигнути в цей час глянути на майданчик суперника й окинути поглядом свою. Зв'язуючий студент повинен уміти пасувати в присіді, стоячи, в стрибку, а також за голову [12, 64].

## **1.6. Основи техніки нападаючого удару**

Головна мета волейбольної гри – забити м'яч в майданчик суперника. Головний засіб для досягнення цієї мети – нападаючий удар [15-17].

Нападаючий удар відноситься до складних технічних прийомів, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення студента на підлогу. При виконання нападаючого удару студент повинен прагнути завдати удару по м'ячу у вищій точці зльоту, або, як то кажуть, в «мертвій точці». У цій точці необхідно завдати удару по

м'ячу незалежно від характеру передачі. При цьому м'яч завжди має бути ледве попереду студента.

Головна мета нападаючих дій у волейболі полягає в тому, щоб м'яч впав на майданчик суперника або щоб суперник допустив технічну помилку. Без сильних завершальних ударів і їх тактичної різноманітності неможливий успіх у грі. Тактика атакуючих дій визначається розташуванням студентів на лінії нападу та напрямком передач для завершальних ударів. Всі дії нападу умовно діляться на індивідуальні і колективні [28, 55].

Індивідуальні атакуючі дії включають дії студентів без м'яча та з м'ячем. Колективні атакуючі дії ґрунтуються на схемі розташування студентів, що визначені правилами переходу. Використання того або іншого способу нападу залежить від місця та зони, де розташований студент, що виконує передачу для нападаючого удару, а також від розташування інших студентів, у першу чергу нападаючих.

Результативність атакуючих дій досягається не лише індивідуальною технічною та тактичною підготовкою студентів, чіткою взаємодією ланок, але й єдиними колективними діями. Напад у волейболі по тактичній спрямованості розділяється на чотири основні групи:

- Індивідуальні дії.
- Напад з перших передач.
- Напад з других передач (без виходу студента з другої лінії на першу для виконання передачі та з виходом).
- Змішаний напад, тобто поєднання нападу з перших передач і нападу з других передач (без виходу студента з другої лінії та з виходом).

Студенту атакуючого плану потрібно вільно володіти технічними прийомами нападаючих дій. Він повинен вміти:

- стрибати атакувати з місця, з одного кроку та з розбігу, з поворотом тулуба;
- робити різні по довжині стрибки та стрибки з будь-якої ноги;
- атакувати м'ячі «перехідні» через сітку, віддалені від сітки;
- стежити за майданчиком суперника й уміти атакувати в заданому напрямку;
- доводити м'яч з другої лінії зв'язуючому студенту, оскільки від якості його доведення залежить атака студентів першої лінії [64].

Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розбігу, наскоку і стрибка студент визначає траєкторію і швидкість польоту м'яча, коректує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки в сповільненому темпі. Якщо передача занижена, то швидкість руху студента різко зростає і ходьба переходить у біг. Якщо ж м'яч направлений по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується, а інколи й уповільнюється. Потім студент виконує наскок, яким він і регулює підхід до м'яча. Від розбігу та стрибка залежить ефективність гри з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розбігу для стрибка угору [48, 63].

Висота стрибка обумовлена вибуховим характером скорочення м'язів, максимальним нарощуванням швидкості махових рухів рук на початку відштовхування. Замах рук для збільшення

стрибка та для удару по м'ячу випрямляється у момент закінчення відштовхування від підлоги. Права рука робить замах, ліва одночасно з правою піднімається угору, за рахунок рук тулуб піднімається строго угору. Під час виконання розбігу та стрибка зусилля студента направлені на досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності по відношенню до траєкторії польоту м'яча. Після виконання удару по м'ячу студент приземляється на дві ноги одночасно.

### ***Навчання нападаючому удару.***

Пояснення значення замаху лівою рукою, показати позитивні та негативні сторони замаху двома руками й однією рукою, пояснення та показ приземлення на дві ноги після атаки. Після пояснення спроба повторити дані елементи техніки студентами.

Після оволодіння підвідними вправами імітаційного характеру, можна переходити до виконання нападаючих дій з волейбольним м'ячем через сітку.

Спочатку необхідно навчити студентів атакуючим діям з четвертої зони в першу. Слід пояснити та показати, де повинен знаходитися м'яч під час атаки, як накладається кисть на м'яч, куди повинен дивитися зв'язуючий студент під час доведення м'яча та під час атакуючих дій, яку позицію слід займати студенту при відході від сітки після нападаючого удару.

Із замахом обох рук з напівприсіду необхідно стрибнути угору. Руки замахом слід підняти вище за голову, права рука робить замах. Підхід до м'яча регулюється наскоком. У момент атаки м'яч завжди має бути попереду та напроти правого плеча. М'яч для удару накривається кистю в вищій точці стрибка. У

момент удару по м'ячу лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз і при опусканні вниз руки до стегна не повинен опускатися раніше передпліччя. Студент після стрибка приземлюється на обидві ноги [17, 21, 25].

Якщо в атаці необхідно попасти в першу зону, то кисть накладається по центру м'яча, якщо між четвертою та п'ятою зонами, то кисть лягає на ліву сторону м'яча. Відхід для атаки робиться вздовж бічної лінії. Під час доведення м'яча зв'язуючому нападаючий повинен встигнути поглянути на протилежний майданчик. Потім основний зір він направляє на м'яч, а периферичним зором продовжує стежити за майданчиком суперника.

При атаці з другої зони вимоги до нападаючого студента ті ж, що і при атаці з третьої та четвертої зон. Але якщо м'яч треба направити між другою та першою зонами, то кисть накладається на праву сторону м'яча.

При атаці з третьої зони не можна атакувати в шосту зону суперника. Атакувати можна лише ліворуч між першою та другою зонами або праворуч між четвертою та п'ятою зонами. При атаці ліворуч кисть накладається на м'яч з правого боку, при атаці праворуч – з лівого боку.

Відхід від сітки назад для атаки робиться в три кроки лише у бік шостої зони. Всі останні вимоги ті ж, що і для нападаючих в інших зонах [12, 28, 64].

Методичні вказівки. При імітації нападаючого удару слід звернути увагу на відхід від сітки на зігнутих ногах, на стрибок з напівприсіду, на замах обох рук. Наскок має бути такої довжини, щоб м'яч знаходився попереду студента. У момент удару по м'ячу

лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз. Лікоть залишається в такому положенні до опускання руки до стегна та приземлення на дві ноги.

## **1.7. Основи техніки блокування**

Успішність дій в захисті залежить від технічної та тактичної підготовки студентів, їх ігрового досвіду, зіграності, активності, а також самовідданості кожного студента.

Мета захисних тактичних дій – у нейтралізації подачі й атак суперника, в тому, щоб не дати м'ячу впасти на свій майданчик. При цьому потрібно так розіграти м'яч, щоб забезпечити виконання нападаючого удару й утруднити прийом м'яча студентам команди суперника [16-18].

У волейболі успіх у захисті залежить перш за все від узгодженості дій всієї команди. Важливе значення для успішних захисних дій має здатність студентів орієнтуватися на майданчику. Орієнтування – це не лише вміння бачити м'яч, сітку та межі майданчика, але і здатність вести спостереження за розташуванням і діями студентів своєї команди та команди суперника. Для цього необхідно мати добре розвинений периферичний зір і вміти перемикати зоровий контроль з одного об'єкту на інший.

Командні дії в захисті визначаються розташуванням і взаємодією студентів при постановці блоку, страховці та захисті. Існують три лінії оборони: блокування, страховка та захист у полі. Провідна роль належить блокуванню. Залежно від дій блокуючих вибирають позицію та дії студенти, що страхують і що грають у захисті. То, як розташовуються блокуючи студенти, який напрямок вони закривають блоком, диктує умови гри студентам, що страхують і захищають.

Загальновідомо, що немає кращого захисту, чим правильно поставлений блок. Студент, що освоює блок, повинен знати, де, в якій зоні необхідно займати вихідне положення, чому готуватися до блоку потрібно на зігнутих ногах і на зігнутих ногах пересуватися вздовж сітки, що підніматися угору слід без подвійного стрибка. М'яч, кисть блокуючого та місце, куди прямує удар, повинні знаходитися на одній лінії. Якщо студент який підготувався до виконання блоку з якоїсь причини в ньому не задіяний, він повинен швидко виконати переміщення назад для участі в страховці та захисті [64].

Блокування – найбільш дієвий засіб нейтралізації нападаючих ударів суперника. З його допомогою перегороджується дорога м'ячу. Виконують його в переважній більшості випадків після попереднього переміщення з вихідного положення нестійкої рівноваги. Володіючи блоком, команда успішно здійснює захисні дії та при цьому виводить з рівноваги атакуючих студентів і всю команду суперника [15-18].

Блок, виконаний одним гравцем, називається індивідуальним, виконаний двома або трьома студентами – груповим. Блокування атакуючих дій суперника є кращим засобом захисних дій. Блоком закривають найсильніший напрям атаки суперника, лишають його ефективних атакуючих дій, заставляють змінювати напрям атаки. Нападаючі студенти суперника, потрапляючи на опір, втрачають упевненість у своїх силах.

Блокування – це технічний елемент, що змушує нападаючого завдавати удару в напрямі, зручному для суперників. Але для цього необхідно добре володіти одиночним і груповим блокуванням. Чітко організоване блокування значно полегшує



прийом м'яча для студентів передньої та задньої лінії захисту. Блокуючий студент повинен закривати певний напрям, правильно вибирати місце для стрибка та вчасно стрибати. Це уміння має бути відпрацьоване до автоматизму [10, 12].

На навчально-тренувальних заняттях необхідно вдосконалювати техніку та тактику одиночного блокування. Для успішного опанування техніки одиночного блокування потрібно твердо засвоїти, що у вихідному положенні студент згинає ноги до напівприсіду. Він стоїть обличчям до сітки, ноги поставлені ширше за плечі, стопи знаходяться на одній лінії, кисті рук розташовані на рівні плечей (руки можуть бути опущені вниз). Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Основним зором студент стежить за гравцями та майданчиком суперника, периферичним – за м'ячем. Він готовий стрибнути на блок або виконати переміщення в потрібному напрямку. Швидкість переміщення блокуючого студента на майданчику залежить від висоти траєкторії польоту м'яча [64].

Стрибок на блок відрізняється від стрибка нападаючого студента. Нападаючий використовує для стрибка інерцію розбігу й активну роботу рук з великим маховим рухом. Блокуючий використовує в основному силу ніг, стрибає з місця та частково із замахом рук. Якщо при розбігу стопорячий крок доводиться на п'яту, то при виконанні блоку стопорячий крок при переміщенні вздовж сітки виконується внутрішньою частиною стопи. Для погашення горизонтальної швидкості після переміщення в сторону перед стрибком блокуючий виконує стопорячий крок, виставляючи махову ногу в сторону, потім приставляє до неї опорну та стрибає угору. У кінці переміщення бігом виконує поворот до сітки

грудьми, після чого – стопорячий крок. Останній крок при пересуванні вздовж сітки виконується як «наприжка» та стопорить (за типом розбігу при нападаючому ударі).

Стрибок угору виконується активним розгинанням ніг і тулуба, а також різким маховим рухом руками угору. У момент стрибка руки в зігнутому положенні студент проносить перед тулубом так, щоб не зачепити сітку, та випрямляє їх угору-вперед. Підняті угору-вперед руки розташовуються паралельно, кисті рук напружені, пальці розведені. Великі пальці декілька зближують, щоб м'яч не пролетів між кистями; передпліччя знаходяться на такій відстані від верхнього краю сітки, щоб м'яч не міг пролетіти між ними та сіткою. Якщо м'яч пролетів мимо рук, то блокуючий до приземлення повинен різко обернути голову в сторону польоту м'яча, щоб встигнути розвернути тулуб ще до приземлення [21, 22].

Блокуючі в будь-якій зоні стрибають лише угору. У момент постановки блоку тулуб трохи згинається в тазостегновому суглобі, ноги випрямлені.

Завдяки цьому студент має більш стійке положення у верхній точці стрибка, що виключає падіння на сітку. Блокуючий приземлюється на ноги, зігнуті в колінах, на те ж місце, від якого він відштовхнувся. Опустившись на зігнуті ноги, студент не лише вбереже себе від травми, він відразу ж готовий переміщатися по майданчику, повторно стрибати, атакувати, грати в захисті та страховці. Виконавши блокування, студент продовжує уважно стежити за м'ячем і студентами. Все це він зможе зробити без зусиль, якщо виконає приземлення на зігнуті ноги. Таким чином, студент повинен готува-

тися до блокування на зігнутих ногах, пересуватися теж на зігнутих ногах, приземлятися після стрибка на зігнуті ноги. Він також повинен здійснювати самострахування в радіусі трьох метрів [11, 64].

Важливою функцією при блокуванні є самострахування, яке може виконуватися як під час постановки блоку, так і при відскоку м'яча. При перельоті м'яча після блокування на свою сторону блокуючі студенти ще в безпорному положенні повертають голову та контролюють м'яч. У разі потреби при приземленні після блоку студенти включаються в страховку або в прийом м'яча.

Основний зоровий контроль виконується за студентами суперника, а не за м'ячем. За м'ячем студент стежить периферичним зором. Очі студента під час блокування при будь-якому положенні мають бути розкриті. Зоровий контроль дозволяє бачити всі переміщення всередині команди суперника: які комбінації розіграватимуться, в якому напрямку проводитимуться атакуючі дії, хто атакуватиме.

Блокуючий студент, знаходячись у вихідній позиції, так само як і студент, що грає в захисті, уважно спостерігає за розіграшем першої та другої передач і діями нападаючих студентів суперника. Він не починає пересування праворуч або ліворуч до тих пір, поки не визначиться траєкторія польоту м'яча. Вгадати траєкторію польоту м'яча по рухах зв'язуючого студента можливо лише в тому випадку, якщо студент не вміє здійснювати відволікаючі дії. Момент стрибка на блок визначається залежно від характеру передачі для удару та дій нападаючого.

Оволодіння вмінням правильно блокувати – першочергове завдання студентів. Навчившись продумано ставити щільний блок, студенти зможуть протистояти будь-якому натиску суперника.

Перш ніж приступити до освоєння блокування, студенти повинні вміти:

- приймати положення готовності;
- пересуватися звичайними та приставними кроками в середній стійці, а також бігом;
- відштовхнувшись обома ногами, стрибати угору та виносити кисті рук над сіткою;
- вибирати місце для стрибка на блок;
- після постановки блоку здійснювати самострахування.

Блокуючий студент повинен уміти пересувати руки вздовж сітки ліворуч і праворуч, а також пересувати одну руку в ліву або праву сторону. У цей час він основним зором стежить за суперником, а периферичним – за м'ячем.

Важливо правильно розташувати руки та кисті при ударах суперника з різних передач і зон. Щоб закрити блоком удар з близької передачі, досить розташувати руки напроти м'яча. При передачах, близьких до сітки, не лише кисті, але й частина передпліч переносяться на сторону суперника. Якщо передача віддалена від сітки, то місце для блокування залежить від кута відходу нападаючого від сітки та напрямку його атаки [16, 17].

### ***Одиночне блокування***

Головне в одиночному блокуванні – правильно визначити місце та час стрибка. Щоб своєчасно розпізнати, чи буде виконано удар, потрібно уважно стежити за напрямком пер-

шої та другої передач у суперників. Готуючись до стрибка, слід займати місце не напроти м'яча, як це роблять деякі студенти, а на шляху його можливого руху. Займати місце перед м'ячем доцільно лише в тому випадку, якщо нападаючий б'є в центрі сітки.

Блокуючий не повинен передчасно стрибати. Треба пам'ятати, що нападаючий стрибає вище, значить, стрибок його триває в часі майже в два рази довше, ніж у блокуючого. Якщо блокуючий стрибнув рано, то в повітрі йому важко виправити помилку. Тому при постановці блоку необхідно дотримуватися правила: краще запізнитися, чим стрибнути передчасно.

Помилки при одиночному блокуванні:

1. Дуже низький або дуже високий стрибок.
2. Невчасний стрибок (рано чи пізно).
3. Приземлення на прямі ноги.
4. Неправильне приземлення після стрибка: перехід середньої лінії, торкання сітки та ін.
5. Неправильний вибір місця для відштовхування при виконанні стрибка.
6. Закривання очей при виконанні стрибка.
7. Блокуючий дивиться лише на м'яч і не контролює дії нападаючого.
8. Відсутність стопорячого кроку при виконанні стрибка – блокуючий торкається сітки або при переміщенні в сторону збиває партнера.
9. У результаті замаху прямими руками при стрибку блокуючий торкається сітки.

10. Після постановки блоку студент опускає прямі руки і торкається сітки.

11. Руки широко розведені або кисті розташовані одна на іншій [64].

### ***Групове блокування***

Групове блокування слід застосовувати настільки часто, наскільки це можливо при конкретній ігровій ситуації. У груповому блокуванні можуть брати участь всі студенти передньої лінії. Проте найчастіше в нім беруть участь лише два студента які стоять поруч (подвійний блок); третій студент зазвичай залишається в своїй зоні та бере участь у страхуванні. Успішне групове блокування багато в чому залежить від правильного розподілу задач між студентами.

Слід розрізняти основного блокуючого та допоміжного. Основним блокуючим вважається студент, що грає в даній зоні, він повинен визначити напрям польоту м'яча від удару та блокувати його. Допоміжний блокуючий – це студент, який переміщається в зону атаки; його функція полягає в тому, щоб приєднати свої руки до рук основного блокуючого та зменшити тим самим зону попадання оборонної ділянки майданчика.

При зонному блокуванні закривається певна частина майданчика. Цей напрям зазвичай відповідає основному напрямку ударів того нападаючого, який завершує атаку. При даному вигляді блокування вирішується завдання нейтралізації ударів, що йдуть у тому напрямку, який має бути закритий блоком. Останні студенти розташовуються з урахуванням того, що певна (відома заздалегідь) зона майданчика буде закрита блоком.

В основу навчання груповому блокуванню покладені ті ж методичні прийоми, що і при навчанні індивідуальному блокуванню. Погоджені дії двох або трьох студентів передньої лінії по суті є виконанням індивідуального блокування декількома студентами. Техніка групового блокування має деякі специфічні особливості, пов'язані з тим, що допоміжний блокуючий після попереднього переміщення приєднується до основного.

Студент вибирає місце для стрибка на блок з таким розрахунком, щоб не зіткнутися з основним блокуючим. При цьому свої руки він повинен наблизити до рук основного блокуючого. Переміщатися до місця зустрічі з м'ячем і основним блокуючим можна бігом, стрибком або приставними кроками. Останній крок виконується з «наприжкою» та стопорячим кроком. Стопорячий крок здійснюється внутрішньою частиною стопи, яка знаходиться ближче до основного блокуючого.

До навчання груповому блокуванню слід приступати лише після того, як студенти освоїли одиночне блокування. Особливу увагу необхідно приділити вибору місця для стрибка на блок і своєчасному заняттю цього місця основними блокуючими студентами, тому що від цього залежить заняття своїх місць захисниками та дії допоміжних блокуючих [12, 55, 64].

Потрійний блок ставиться переважно при ударах із зони три, якщо студент, який знаходиться там, володіє сильним нападаючим ударом у різних напрямках. Проте потрійне блокування, будучи хорошим засобом нейтралізації сильних ударів, залишає надто багато вільного місця на майданчику, що полегшує суперникові вживання обманних ударів й утрудняє страхування. Тому цей ви-

гляд блокування слід застосовувати лише в тих випадках, коли він дійсно доцільний.

Помилки при груповому блокуванні:

1. Неузгодженість дій блокуючих.
2. Неодночасний стрибок.
3. Неодночасне виставляння рук при постановці блоку.
4. Руки лише витягнуті над головою, а не рухаються при необхідності в ту або іншу сторону.
5. Неправильне розташування рук по відношенню до м'яча та напрямку удару.
6. Неправильне визначення напрямку атаки.
7. Руки блокуючих поставлені нещільно, і м'яч може пролетіти між руками.
8. Невчасний стрибок на блок.
9. Недостатня стрибокова витривалість.

### ***Навчання блокуванню***

На першому етапі навчають блокуючих володіти руками без стрибка: правильно ставити руки угорі, перегороджувати дорогу м'ячу; пересувати руки ліворуч і праворуч; пересувати праву руку праворуч, ліву – ліворуч.

На другому етапі навчають робити широкий приставний крок в праву сторону правою ногою та в ліву – лівою, виконувати стрибок угору без додаткового підскоку. Добитися того, щоб студент, що вивчає ази одиночного блокування, стежив не за своїми руками і м'ячем, а за майданчиком суперника та нападаючого повертав голову у бік м'яча, що летить на майданчик, незалежно від того, торкнулися м'яча руки блокуючого.



На третьому етапі навчають поєднувати роботу рук із стрибком на блок. Заздалегідь пояснюються, що на блок потрібно стрибати з напівприсіду із замахом рук перед собою угору і їх витягуванням. Стрибати потрібно як можна вище. Кисті рук і променевоzap'ясткові суглоби не можна розслабляти. Основним зором студент стежить за майданчиком суперника, а не за своїми кистями. Приземлятися необхідно лише на зігнуті ноги.

Закріпивши навички блокування із стрибком, переміщення лівої і правої рук, двох рук одночасно, починають працювати над блокуванням після невеликого переміщення вздовж сітки. Потрібно звернути увагу студентів на заняття правильного вихідного положення по відношенню до антени, на розташування ніг і рук, на готовність до блокування на зігнутих ногах.

## **Тестові завдання до підрозділів 1.1-1.7**

### **Тестові завдання до підрозділу 1.1. (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

#### ***1. Які є основні засоби навчального тренування? (5)***

**А)** Основними засобами навчального тренування є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні та допоміжні.

**Б)** Основними засобами навчального тренування є фізіологічні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні та допоміжні.

**В)** Основними засобами навчального тренування є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на три великі групи – підводячі, основні, та допоміжні.

## ***2. Що удосконалюють вправи з техніки? (6)***

**А)** Вправи з техніки удосконалюють тактичні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння.

**Б)** Вправи з техніки удосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння.

**В)** Вправи з техніки удосконалюють технічні прийоми гри в колективному порядку, а також за допомогою викладача. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння.

## ***3. Для чого використовують у навчанні вправи з тактики? (4)***

**А)** Вправи з тактики дозволяють навчити студентів індивідуальних дій, які застосовують у волейболі.

**Б)** Вправи з тактики дозволяють навчити студентів командних дій, які застосовують у волейболі.

**В)** Вправи з тактики дозволяють навчити студентів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі.

## ***4. Що удосконалюється у навчальній двобічній грі? (4)***

**А)** Фізичні якості, рухові навички технічних прийомів гри та тактичні уміння.

**Б)** Фізичні якості, рухові навички тактичних прийомів гри та технічні уміння.

**В)** Фізіологічні якості, рухові навички технічних прийомів гри та тактичні уміння.

**5. На що спрямовані загально-розвиваючі та підготовчі вправи? (5)**

А) На розвиток рухових можливостей організму, а основні та підвідні – на формування навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

Б) На розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

В) На розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на удосконалення рухових навичок, формування тактичних прийомів і технічних умінь.

**6. Які є основні засоби навчального тренування? (5)**

А) Фізичні вправи, вправи з техніки й тактики гри.

Б) Фізичні вправи, гімнастичні вправи, вправи з техніки гри.

В) Фізіологічні вправи, вправи з техніки й тактики гри.

**7. Для чого застосовують допоміжні вправи? (5)**

А) Для кращого оволодіння основними вправами та для спеціальної підготовки студентів.

Б) Для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки студентів.

В) Для кращого оволодіння руховими вправами та для різнобічної підготовки студентів.

**8. Чим характеризується ігрова діяльність у волейболі? (2)**

А) Динамічністю змісту та рухових дій студентів.

Б) Багатством змісту та одноманітністю дій студентів.

В) Багатством змісту та розмаїтістю дій студентів.

**9. Що вимагає комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі? (2)**

- А) Високої психологічної підготовки студентів.
- Б) Високої фізичної підготовленості студентів.
- В) Високої педагогічної підготовки студентів.

**10. Що важливо для ефективного керування розвитком рухових якостей на різних етапах підготовки студентів? (2)**

- А) Комплексний динамічний контроль.
- Б) Етапний динамічний контроль.
- В) Оперативний динамічний контроль.

**Тестові завдання до підрозділу 1.2 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

**1. Яка схема навчання та удосконалення технічних прийомів у волейболі? (6)**

А) Зрозуміти до тонкощів суть технічного прийому, уявити собі структуру рухів під час практичних дій з м'ячем, знайти найбільш раціональне рішення для себе, а потім закріпити навички багаторазовим повторенням.

Б) Зрозуміти до тонкощів суть тактичного прийому, уявити собі структуру рухів під час практичних дій з м'ячем, знайти найбільш раціональне рішення для себе, а потім закріпити навички багаторазовим повторенням.

В) Зрозуміти до тонкощів суть технічного прийому, уявити собі структуру рухів під час практичних дій з м'ячем, знайти раціональне рішення для себе, а потім закріпити навички одноразовим повторенням.

## **2. Що називають стійкою у волейболі? (4)**

**А)** Стійкою у волейболі називають положення студента, не зручне для здійснення переміщення по майданчику та виходу в вихідне положення для виконання технічного прийому.

**Б)** Стійкою у волейболі називають положення тулуба студента, зручне для здійснення переміщення по майданчику та виходу в вихідне положення для виконання тактичних дій.

**В)** Стійкою у волейболі називають положення студента, зручне для здійснення переміщення по майданчику та виходу в вихідне положення для виконання технічного прийому.

## **3. Які технічні елементи включає гра в волейбол? (6)**

**А)** подача м'яча; прийом м'яча після подачі супротивника; передача м'яча для дій нападу; нападаючі дії; блокування; пересування у складі всієї команди ( як одна дія ) для страхування нападаючого студента-партнера та захисні дії разом із страховкою блокуючих при атаці супротивника.

**Б)** подача м'яча; передача м'яча для дій нападу; нападаючі дії; блокування; пересування у складі всієї команди (як одна дія) для страхування нападаючого студента-партнера та захисні дії разом із страховкою блокуючих при атаці супротивника.

**В)** подача м'яча; прийом м'яча після подачі супротивника; нападаючі дії; блокування; пересування у складі всієї команди (як одна дія ) для страхування нападаючого студента-партнера та захисні дії разом із страховкою блокуючих при атаці супротивника.

## **4. Які є різновиди техніки гри в волейбол? (3)**

**А)** Техніка гри в нападі та техніка гри в блокуванні.

**Б)** Техніка гри в нападі та техніка гри в захисті.

В) Техніка гри в передачах м'яча та техніка гри в захисті.

**5. Який є важливий фактор при навчанні техніки спортивних рухів? (2)**

А) Формування правильної та раціональної тактики рухів.

Б) Формування правильної та раціональної якості рухів.

В) Формування правильної та раціональної техніки рухів.

**6. Коли удосконалюється ефективність рухової діяльності студента? (2)**

А) У процесі здійснення технічної підготовки.

Б) У процесі здійснення тактичної підготовки.

В) У процесі здійснення психологічної підготовки.

**7. Чим відрізняється ефективна техніка, яка дозволяє студентам досягти найвищих результатів на змаганнях? (2)**

А) Високою розкоординованістю рухів, їхньою стійкістю й економічністю.

Б) Високою координованістю рухів, їхньою стійкістю й економічністю.

В) Високою координованістю рухів, їхньою нестійкістю та неекономічністю.

**8. Що розрізняють у техніці волейболу? (2)**

А) Заключне положення і ряд фаз.

Б) Вихідне положення і ряд фаз.

В) Вихідне положення і ряд елементів.

**9. З яких елементів техніки складається техніка нападу? (2)**

А) З техніки пересувань і техніки передач м'яча.

Б) З техніки стрибків і техніки володіння м'ячем.

В) З техніки пересувань і техніки володіння м'ячем.

**10. З яких елементів техніки складається техніка захисту? (2)**

- А) З техніки пересувань і техніки протидій.
- Б) З техніки стрибків і техніки протидій.
- В) З техніки пересувань і техніки прийому м'яча.

**Тестові завдання до підрозділу 1.3 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

**1. Що таке подача м'яча? (2)**

- А) подача м'яча – тактичний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться у гру.
- Б) подача м'яча – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться у гру.
- В) подача м'яча – технічний прийом, за допомогою якого м'яч виводиться з гри.

**2. Яка основна задача при виконанні подачі? (3)**

- А) Виграти очко або ускладнити супернику прийом м'яча.
- Б) Введення м'яча в гру.
- В) Обрати найбільш зручне місце для виконання подачі.

**3. З чого починається навчання техніки виконання подачі? (4)**

- А) З оволодіння стійкою студента.
- Б) З оволодіння тактичними уміннями.
- В) З оволодіння загальною структурою рухів.

**4. Коли починається індивідуальна робота з м'ячем? (3)**

- А) Після остаточного засвоєння імітаційних вправ.
- Б) Після остаточного засвоєння фізичних вправ.
- В) Після остаточного засвоєння імітаційних рухів перед дзеркалом.

**5. Яка найважливіша деталь техніки подачі? (2)**

А) Волейбольна стійка.

Б) Підкидання м'яча.

В) Розбіг для подачі.

**6. Що робить студент у завершальній фазі? (2)**

А) Студент робить крок на майданчик, щоб швидше перейти до атакуючих дій.

Б) Студент робить крок на майданчик, щоб швидше перейти до технічних дій.

В) Студент робить крок на майданчик, щоб швидше перейти до захисних дій.

**7. Як виконується удар по м'ячу? (2)**

А) Розслабленою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед і угору.

Б) Напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед і угору.

В) Напруженою кистю з одночасним випрямленням обох рук так, щоб м'яч рухався вперед і угору.

**8. Що дуже важливо при виконанні подачі? (2)**

А) Узгодженість у роботі рук і ніг.

Б) Узгодженість у роботі рук.

В) Узгодженість у роботі ніг.

**9. Що корисно при навчанні подачі? (2)**

А) Імітувати рухи на місці виконання подачі.

Б) Імітувати рухи з партнером.

В) Імітувати рухи перед великим дзеркалом.

**10. Коли починається індивідуальна робота з м'ячем при навчанні техніки виконання подачі? (2)**



- А) Після остаточного засвоєння вправ з м'ячем.
- Б) Після остаточного засвоєння фізичних вправ.
- В) Після остаточного засвоєння імітаційних вправ.

**Тестові завдання до підрозділу 1.4 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

***1. Що таке прийом м'яча? (3)***

А) Прийом м'яча – це технічний елемент гри у захисті, що використовується з метою перешкоджання падіння м'яча на майданчик.

Б) Прийом м'яча – це тактичний елемент гри у захисті, що використовується з метою перешкоджання падіння м'яча на майданчик.

В) Прийом м'яча – це технічний елемент гри у нападі, що використовується з метою перешкоджання падіння м'яча на майданчик.

***2. Що сприяє своєчасному переміщенню по майданчику? (5)***

А) Правильне положення тулуба у вихідній стійці, відпрацьоване уміння пересуватися вперед і назад, робити стрибки праворуч і ліворуч.

Б) Правильне положення стоп у вихідній стійці, відпрацьоване уміння пересуватися вперед і назад, робити випади праворуч і ліворуч.

В) Правильне положення рук у вихідній стійці, відпрацьоване уміння пересуватися вперед і назад, робити випади праворуч і ліворуч.

***3. Що необхідно контролювати впродовж усього періоду навчання переміщенням? (3)***

А) Правильність виконання технічних елементів.

Б) Правильність виконання тактичних елементів .

В) Правильність виконання фізичних елементів.

**4. Яку можливість дає піднятий м'яч у захисті? (2)**

А) Дає можливість організувати захист та виграти очко.

Б) Дає можливість організувати атаку та програти очко.

В) Дає можливість організувати атаку та виграти очко.

**5. Чому сприяють часті помилки при прийомі подачі? (2)**

А) Спричиняють за собою втрату ініціативи, спрощення гри і перемогу.

Б) Спричиняють за собою втрату ініціативи, спрощення гри і поразку.

В) Спричиняють за собою ініціативу, ускладнення гри і поразку.

**6. Що повинні уміти студенти, що приймають м'яч з подачі?**

А) Уміти контролювати м'яч, щоб відразу направити його в найзручніше для зв'язуючого студента місце.

Б) Уміти підбивати м'яч, щоб відразу направити його в майданчик супротивника.

В) Уміти контролювати м'яч, щоб відразу виграти очко.

**7. З чого потрібно починати відпрацювання прийому м'яча? (2)**

А) З уточнення вихідного положення студента.

Б) З уточнення траєкторії польоту м'яча.

В) З уточнення перехідного положення студента.

**8. Від чого залежить успіх навчання прийому м'яча залежить? (2)**

- А) Від рівня тактичної підготовки студентів.
- Б) Від рівня психологічної підготовки студентів.
- В) Від рівня фізичної підготовки студентів.

**9. З чого доцільно починати практичне вивчення прийому м'яча? (2)**

- А) З психологічних вправ.
- Б) З імітаційних вправ.
- В) З тактичних вправ.

**10. Що потрібно показати в першу чергу при навчанні прийому м'яча? (2)**

А) Стійку, не стійке положення, розташування кистей рук і тулуба залежно від зони.

Б) Стійку, стійке положення, розташування ніг і тулуба залежно від розмірів майданчику.

В) Стійку, стійке положення, розташування ніг і тулуба залежно від зони.

**Тестові завдання до підрозділу 1.5 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

**1. Що таке передача м'яча? (4)**

А) Передача м'яча – атакуюча дія, пов'язана з прийомом м'яча та перенаправленням його одному з студентів.

Б) Передача м'яча – захисна дія, пов'язана з прийомом м'яча та перенаправленням його одному з студентів.

В) Передача м'яча – цілеспрямована дія, пов'язана з прийомом м'яча та перенаправленням його одному з студентів.

**2. Передачі розділяють на: (2)**

- А) перші та другі.

- Б) другі та треті.
- В) перші та треті.

**3. Які різновиди мають другі передачі? (5)**

- А) Низька, коротка, прострілена.
- Б) Висока, коротка, прострілена.
- В) Висока, коротка, підвішена.

**4. Як повинен уміти виконувати передачу зв'язуючий студент? (5)**

- А) У присіді, стоячи, в стрибку, з розбігу.
- Б) У присіді, стоячи, а також за голову.
- В) У присіді, стоячи, в стрибку, а також за голову.

**5. Що розуміється під простріленими передачами у волейболі? (2)**

А) Удар по м'ячу, спрямованому з великою швидкістю по найкоротшому шляху до місця передбачуваної атаки.

Б) Удар по м'ячу, спрямованому з великою швидкістю по найкоротшому шляху до місця передбачуваного захисту.

В) Удар по м'ячу, спрямованому з великою швидкістю по найдовшому шляху до місця передбачуваної атаки.

**6. Яку позицію займає зв'язуючий студент? (2)**

А) Біля сітки, щоб м'яч, що летить до нього, опускався на його руки.

Б) Біля сітки, щоб м'яч, що летить до нього, опускався на його голову.

В) Біля бокової лінії, щоб м'яч, що летить до нього, опускався на його голову.

**7. Скількома способами здійснюються атаки з коротких передач? (2)**

- А) Двома способами.
- Б) Трьома способами.
- В) Чотирма способами.

**8. Що розуміють під зваженою передачею? (2)**

- А) Низька передача для нападаючого удару.
- Б) Висока передача для нападаючого удару.
- В) Середня передача для нападаючого удару.

**9. Куди спрямовано основний погляд зв'язуючого студента під час доведення м'яча? (2)**

А) На м'яч, але він повинен встигнути в цей час поглянути на майданчик суперника і окинути поглядом свій.

Б) На нападаючого студента, але він повинен встигнути в цей час поглянути на майданчик суперника і окинути поглядом свій.

В) На студента, що блокує, але він повинен встигнути в цей час поглянути на майданчик суперника і окинути поглядом свій.

**10. Які дію виконує зв'язуючий у момент торкання м'яча при виконанні передачі нападаючому студенту? (2)**

А) Тулуб під прямим кутом, руки знаходяться вище за голову, щоб зв'язуючий міг бачити майданчик і нападаючого студента.

Б) Тулуб прямий, руки знаходяться на рівні грудної клітини, щоб зв'язуючий міг бачити майданчик і нападаючого студента.

В) Тулуб прямий, руки знаходяться вище за голову, щоб зв'язуючий міг бачити майданчик і нападаючого студента.

**Тестові завдання до підрозділу 1.6 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

***1. Яка головна мета волейбольної гри? (2)***

- А) Забити м'яч в майданчик суперника.
- Б) Як найдовше протримати м'яч у грі.
- В) Розіграти м'яч на три торкання.

***2. Що таке нападаючий удар? (5)***

А) Нападаючий удар – складний тактичний прийом, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення студента на підлогу.

Б) Нападаючий удар – складний технічний прийом, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення студента на підлогу.

В) Нападаючий удар – елементарний технічний прийом, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення студента на підлогу.

***3. З яких фаз складається нападаючий удар? (3)***

А) Фаза розбігу, стрибку, виносу руки, удару по м'ячу і приземлення.

Б) Фаза розбігу, відштовхування, стрибку, удару по м'ячу і приземлення.

В) Фаза розбігу, стрибку, удару по м'ячу і приземлення.

***4. На скільки груп по тактичній спрямованості розділяється напад у волейболі? (2)***

- А) На дві групи.
- Б) На три групи.
- В) На чотири групи.

**5. Чим визначається тактика атакуючих дій? (2)**

А) Розташуванням студентів на лінії нападу та напрямом передач для завершальних ударів.

Б) Розташуванням студентів на лінії захисту та напрямом передач для завершальних ударів.

В) Розташуванням студентів на боковій лінії нападу та напрямом передач для завершальних ударів.

**6. Які дії включають індивідуальні атакуючі дії студентів? (2)**

А) Дії студентів без м'яча.

Б) Дії студентів без м'яча та з м'ячем.

В) Дії студентів з м'ячем.

**7. Яким атакуючим діям спочатку необхідно навчити? (2)**

А) З четвертої зони в першу.

Б) З четвертої зони в четверту.

В) З першої зони в четверту.

**8. Чим обумовлена висота стрибка угору? (2)**

А) Вибуховим скороченням м'язів, максимальним нарощуванням швидкості махових рухів рук на кінці відштовхування.

Б) Вибуховим характером скорочення м'язів, мінімальним нарощуванням швидкості махових рухів ніг на початку відштовхування.

В) Вибуховим характером скорочення м'язів, максимальним нарощуванням швидкості махових рухів рук на початку відштовхування.

**9. На чому ґрунтуються колективні атакуючі дії? (2)**

А) На схемі розташування зв'язуючих студентів, визначених правилами переходу.

Б) На схемі розташування студентів, визначених правилами переходу.

В) На схемі розташування студентів захисту, визначених правилами переходу.

**10. На які умовні групи діляться дії в нападі? (2)**

А) На індивідуальні.

Б) На індивідуальні та колективні.

В) На колективні.

**Тестові завдання до підрозділу 1.7 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

**1. Що таке блокування? (3)**

А) Блокування – це технічний елемент, який відноситься до захисних дій і заважає супернику виконати нападаючий удар в обраному напрямку.

Б) Блокування – це технічний елемент, який відноситься до атакуючих дій і заважає супернику виконати нападаючий удар в обраному напрямку.

В) Блокування – це тактичний елемент, який відноситься до захисних дій і заважає супернику виконати нападаючий удар в обраному напрямку.

**2. Від чого залежить успішність дій у захисті? (5)**

А) Від технічної підготовки студентів, їх ігрового досвіду, зіграності, активності, а також самовідданості кожного студента.

Б) Від тактичної підготовки студентів, їх ігрового досвіду, зіграності, активності, а також самовідданості кожного студента.



**В)** Від техніко-тактичної підготовки студентів, їх ігрового досвіду, зіграності, активності, а також самовідданості кожного студента.

**3. Які розрізняють види блокування? (2)**

**А)** Одиночне та групове блокування.

**Б)** Тільки одиночне блокування.

**В)** Тільки групове блокування.

**4. Що головне в одиночному блокуванні? (3)**

**А)** Правильно визначити місце і час стрибка.

**Б)** Правильно визначити місце виконання другої передачі.

**В)** Правильно визначити місце атакуючого студента.

**5. Що повинен уміти блокуючий студент? (2)**

**А)** Закривати непевний напрям, правильно вибирати місце для стрибка та вчасно стрибати.

**Б)** Закривати певний напрям, правильно вибирати місце для стрибка та вчасно стрибати.

**В)** Закривати певний напрям, правильно вибирати місце для розбігу та вчасно стрибати.

**6. Куди спрямовано основний зоровий контроль блокуючого студента? (2)**

**А)** За студентами супротивника та за м'ячем.

**Б)** За м'ячем, а не за студентами супротивника.

**В)** За студентами супротивника, а не за м'ячем.

**7. Які студенти можуть брати участь у груповому блокуванні? (2)**

**А)** Тільки блокуючі студенти.

**Б)** Всі студенти передньої лінії.

**В)** Всі студенти задньої лінії.

**8. Коли ставиться потрібний блок? (2)**

**А)** Переважно при ударах із третьої зони, якщо студент, який знаходиться там, володіє сильним нападаючим ударом (у різних напрямках).

**Б)** Переважно при ударах із другої зони, якщо студент, який знаходиться там, володіє сильним нападаючим ударом (у різних напрямках).

**В)** Переважно при ударах із четвертої зони, якщо студент, який знаходиться там, володіє сильним нападаючим ударом (у різних напрямках).

**9. Які є блокуючі студенти? (2)**

**А)** Основний і допоміжний.

**Б)** Основний і запасний.

**В)** Основний і зв'язуючий.

**10. Що закривається при зонному блокуванні? (2)**

**А)** Лінія нападу.

**Б)** Третя зона.

**В)** Певна частина майданчика.

**Ключі відповідей**

<b>Розділи / питання</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>1.1.</b>	А	Б	В	А	Б	А	Б	В	Б	А
<b>1.2.</b>	А	В	А	Б	В	А	Б	Б	В	А
<b>1.3.</b>	Б	А	В	А	Б	В	Б	А	В	А
<b>1.4.</b>	А	Б	А	В	Б	А	А	В	Б	В
<b>1.5.</b>	В	А	Б	В	А	В	А	Б	А	В
<b>1.6.</b>	А	Б	В	В	А	Б	А	В	Б	Б
<b>1.7.</b>	А	В	А	А	Б	В	Б	А	А	В

## **1.8. Біомеханічна характеристика основних елементів гри у волейболі**

Біомеханічні технології досліджень фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів (на основі класичної біомеханіки, де тіло студента розглядається не як матеріальна точка, а як складна біомеханічна система ОРА) включали: *1. Біомеханічний аналіз; 2. Біомеханічне моделювання; 3. Біомеханічне тестування; 4. Біомеханічний прогноз.*

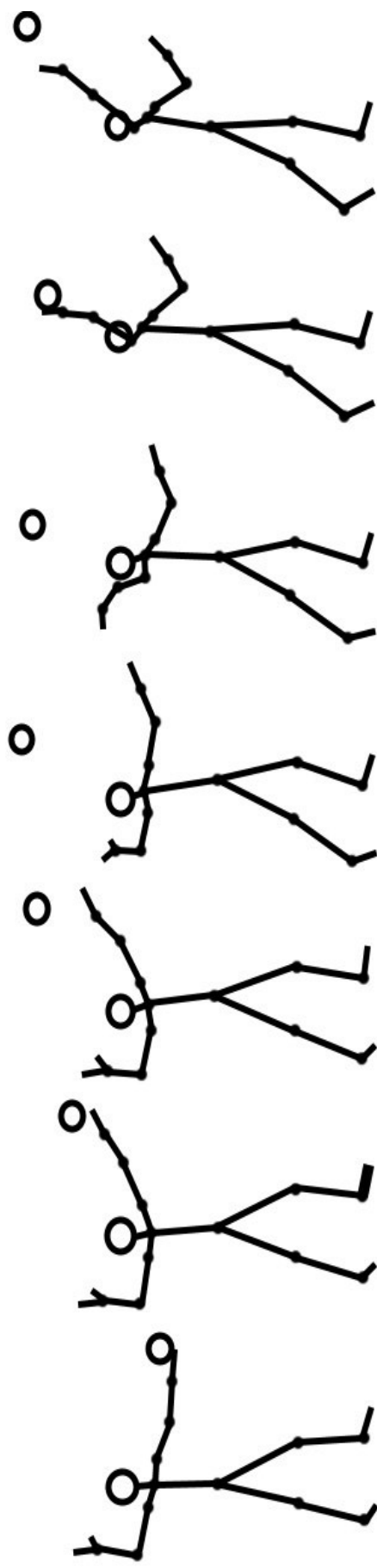
*1. Біомеханічний аналіз* являє собою один із засобів вивчення рухової діяльності студента і має слідує основні складові: *біостатичний, біокінематичний, біодинамічний, біоенергетичний аналізи.* Це ефективний логічний прийом вивчення складних і багатомірних систем, за допомогою яких рухи студента ніби розчленовуються на складові частини (фази), що потім досліджуються диференційовано для більш глибокого їх пізнання як єдиного цілого (рис. 1).

Починається біомеханічний аналіз із вимірювання систем біомеханічних характеристик руху. Потім встановлюється закономірності їхніх взаємозв'язків та системоутворюючі елементи руху як цілого. Далі, у разі необхідності, визначається внесок кожного елемента у реалізацію його цільової функції.

У процесі аналізу використовується цілий ряд фундаментальних знань з механіки. До найважливіших із них відносяться насамперед поняття про механічний рух студента, який виконується його ОРА під керуванням свідомості та вимірюється кількісними біомеханічними характеристиками і аналізується методами математичної статистики.



а.



б.

**Рис. 1.** Побудова біокінематичної схеми за матеріалами відеозйомки (а – відеограма; б – біокінематична схема (БКС))

## 2. Біомеханічне моделювання.

Біомеханічний аналіз заснований на біомеханічних (біостатистичних, біокінематичних) моделях тіла студента [2, 3, 35, 36]:

1). Модель М.О. Бернштейна: 14 сегментів (1947) - дозволяє вивчити 50% усіх можливих рухів. У тривимірному просторі усі сегменти зображуються, як циліндри, а голова і руки, як кулі: 1. Голова; 2. Тулуб; 3. Праве плече; 4. Ліве плече; 5. Праве передпліччя; 6. Ліве передпліччя; 7. Права кість; 8. Ліва кість; 9. праве стегно; 10. Ліве стегно; 11. Права гомілка; 12. Ліва гомілка; 13. Права стопа; 14. Ліва стопа [2, 3].

2-3). Модель А.О. Альошинського – В.М. Заціорського (1970- 1982): 15 сегментів – тулуб має верхню та нижню частини; 16 сегментів – тулуб має верхню, середню та нижню частини дозволяє вивчити 60% усіх можливих рухів [78, 82, 249].

4). Модель Хатца-Ханавана (1980 – 1997) має 17 сегментів. Моделюється 70% рухів. Відрізняється від першої моделі тим, що тулуб має один сегмент, а права та ліва лопатки по одному сегменту [2, 3].

5). На сьогодні завдяки науково технічному прогресу та застосуванню нових комп'ютерних технологій тіло студента (в залежності від складності руху, що вивчається) моделюється у тривимірному просторі 32 – 58 сегментами [2].

3. Біомеханічне тестування. *Тестом* називається вимір або випробування, яке проводиться на студенті з метою визначення його стану. Процес випробувань називається *тестуванням*, а одержаний висновок - результат тестування (або результат тесту). Тести, в основі яких лежать рухові завдання, називають руховим (або моторними) тестами. В цих тестах в якості результатів мо-

жуть виступати або рухові досягнення (час проходження дистанції, кількість повторень, подолання відстані), або фізіологічні та біохімічні показники. В цих випадках, коли використовуються не один, а декілька тестів, які мають єдину мету (наприклад, оцінку стану студента в загальному періоді навчання), така група називається комплексом або батареєю тестів. Не всі виміри можуть бути використані як тести, для цього необхідно витримати спеціальні вимоги. До них належать: стандартність - процедура та вимоги тестування повинні бути однаковими в усіх випадках застосування тестів; наявність системи оцінок; надійність оцінок; валідність (інформативність) тесту. Рухові тести, які задовольняють вимогам валідності та надійності називають автентичними (добротними). Рухові автентичні тести і є *біомеханічні тести*.

4. *Біомеханічний прогноз*. Біомеханічний прогноз при моделюванні рухової дії (РД) студента найкраще робити у алгоритмі множинного регресійного аналізу другого порядку:

$$\hat{Y} = A_0 + A_1 \bar{X}_1 + A_2 \bar{X}_2 + \dots + A_n \bar{X}_n + B_1 \bar{X}_1^2 + B_2 \bar{X}_2^2 + \dots + B_n \bar{X}_n^2$$

де  $\hat{Y}$  – частковий критерій РД студента (факторна ознака);  $n$  – середні арифметичні біомеханічних перемінних;  $A_0$  – вільний член;  $A_n$  – лінійні коефіцієнти регресії;  $B_n$  – квадратичні коефіцієнти регресії.

У цьому випадку доцільно використовувати певний алгоритм побудови моделі РД студента. Перехід до рівнянь більш високого порядку здійснювати доти, поки остаточно дисперсія продовжує суттєво зменшуватися. При цьому визначення, чи суттєво зменшується остаточно дисперсія, перевіряється за статистичними критеріями відмінності (наприклад, у даному випадку більш коректним є використання F критерію Фішера). Як тільки остаточно диспер-

сія зменшилася незначно (недостовірно), перехід до рівнянь регресії більш високого порядку слід припинити й апроксимацію вважати достовірною. Далі необхідно зробити: аналіз природи зв'язків показників, що увійшли до регресійної моделі, й визначити їх логічний зміст, що включає системний опис техніки РД на макро - та мікро рівнях; провести індивідуальну оцінку технічних дій за складними моделями, а потім зробити прогноз поліпшення окремого критерію оцінки техніки РД, змінюючи той чи інший параметр правої або лівої частини рівняння [2, 3, 35].

Для якісної оцінки основних технічних дій у волейболі надаємо приклад *біокінематичного та біоенергетичного аналізу* прямого нападаючого удару.

### ***Біокінематичний аналіз***

*Біокінематика* (від грецького *bios* – життя, *kinematos* – рух) – розділ біомеханіки, який вивчає рух живих тіл і біологічних систем.

Взагалі *кінематика* – розділ механіки, який вивчає зовнішні закономірності рухів матеріальної точки [2, 3, 35, 36].

Вивчення біокінематичних характеристик руху починається з систем відліку на площині в просторі. У теоретичній механіці відомі два шляхи вивчення рухів матеріальної точки: векторний та координатний. При визначенні руху ОРА ці шляхи зберігаються, але визначається закономірність системи рухів матеріальних точок (ЦМ кожної біоланки розуміється як окрема точка).

Координатний метод визначення рухів полягає в тому, що тіло рухається в тривимірній системі координат (вісь  $X$  – абсцис, вісь  $Y$  – ординат, вісь  $Z$  – аплікват), та відповідно у трьох площинах:  $ZOX$  – фронтальна площина;  $ZOY$  – сагітальна площина;

УОХ – горизонтальна площина.  $N = 6$  (шість ступенів свободи з якими рухається тіло).

Системи відліку. Вивчити просторові та часові характеристики можливо тільки тоді, коли відомі точки та системи відліку. В сучасному біокінематичному аналізі існує: *нерухома система відліку* пов'язана з поверхнею землі – *інерціальна*; *рухома система відліку* пов'язана з переміщенням біоланок відносно ЗЦМ, який проходять через точку  $L_5$  (за новою класифікацією: через точку 20–21 біопар хребта) – *соматична* система координат. Так, в роботі застосована нерухома система відліку.

Біокінематична схема, модель тіла студента, де кожне статичне положення біоланки – це відрізок прямої, суглоб – крапка, голова – умовна куля, стопа – опорний трикутник (рис. 1). Згідно з цим при вивченні руху в одній площині – сагітальній, при великих масштабах зменшення 1:10 та менше, ЗЦМ моделюється в точці кульового суглобу.

### 3. Закони рухів ОРА тіла студента:

#### I. Прямолінійний рух:

1. Прямолінійний – поступальний:  $a = 0$  ( $V = \text{const}$ ).
2. Прямолінійний – прискорений:  $a > 0$ .
3. Прямолінійний – сповільнений:  $a < 0$ .

#### II. Обертальний рух:

1. Обертальний – відцентровий (прискорений) – закон конусу  $\varepsilon > 0$ .
2. Обертальний – доцентровий (сповільнений) – закон воронки:  $\varepsilon < 0$ .
3. Рух маятника (змішаний, коливальний):  $\varepsilon = 0$ ;  $\varepsilon > 0$ ;  $\varepsilon < 0$ .



### III. Складний рух:

1. Поступально – обертальний:  $a > \varepsilon$ .
2. Обертально – поступальний:  $\varepsilon > a$ .
3. Локомоторні рухи – циклічні й ациклічні.

### IV. Ударні взаємодії (прості, складні, змішані):

10. Студент-опора. 11. Студент-студент. 12. Студент-снаряд.

### Визначення просторово-часових характеристик:

1). Координата ( $A$ ) – розташування (локалізація) точки: на площині ( $x; y$ ); у тривимірному просторі ( $x; y; z$ );

2). Траєкторія ( $T$ ) – геометричне місце ЦМ від початку до кінця відліку.

3). Відстань, довжина ( $L$ ) – характеризує координати біолонок чи їх розмір пози тіла відносно нерухомого положення.

4). Переміщення ( $S$ ) – характеризує зміну координат руху ЦМ біоланки від початку до кінця відліку.

Поєднання руху в просторі та часі характеризується швидкістю руху – *лінійна швидкість*:  $V=S/t(m/c)$ ;

У біомеханічному аналізі рухових дій студента найчастіше оцінюється рух не тільки окремих точок, але й усієї системи точок тіла. Найпростішим рухом усього тіла студента, як абсолютно твердого тіла є *поступальний прямолінійний (рівномірний, прискорений, сповільнений)* рух (усі точки тіла при цьому мають однакові траєкторії). Тому, найбільш важливим у біомеханічному аналізі, являється визначення прискорення – зміна швидкості в одиницю часу.

Отже прискорення поступального руху визначається, як:  
 $a = \Delta V/\Delta t (m/c^2)$ .

Одним з найпоширеніших рухів точок тіла студента є *криволінійний рух*. Вектор швидкості точки у криволінійному русі безперервно змінює свій напрямок відповідно до форми її траєкторії, залишаючись постійно дотичною до неї. Прискорення, що характеризує зміни вектора швидкості за напрямком, називається *нормальним* або *доцентровим* прискоренням.

Більш складним є *обертальний рух* тіла (усі точки тіла при цьому описують кола різного радіуса, але мають одну загальну вісь обертання). Цей рух також може бути рівномірним та перемінним. Біокінематичними характеристиками цього руху є кутові переміщення  $\alpha$ , кутова швидкість:  $\omega = \alpha/t$  (рад/с) та кутове прискорення:  $\varepsilon = \Delta\omega/\Delta t$  (рад/с<sup>2</sup>).

У практиці, зокрема при аналізі деяких гімнастичних вправ, швидкості обертання тіла виражають числом обертів за одиницю часу. Оскільки при одному оберті тіло повертається на кут у  $2\pi$  радіан, то для тіла, що зробило  $n$  обертів за час  $t$ , кутова швидкість визначається за формулою:  $\omega = 2\pi n/t$ ; де, відношення  $n/t$ , що дорівнює числу обертів на секунду, називають частотою обертання.

При обертальному русі кожна точка тіла студента описує коло та проходить відповідний шлях, величина якого за одиницю часу характеризує лінійну швидкість ( $V$ ) даної точки, яка тим більша, чим на більшій відстані від осі обертання ( $r$ ) вона знаходиться (лінійна швидкість точки тіла при даній кутовій швидкості прямо пропорційна її відстані до центра обертання тіла):  $V = \omega \cdot r$ .

Рівномірний обертальний рух тієї чи іншої точки тіла, яка вивчається, характеризується нормальним лінійним прискоренням ( $a_n$ ), яке дорівнює відношенню квадрата її лінійної швидкості

ті до радіуса обертання:  $a_n = V^2 / r$ . У цьому виразі можна замінити лінійну швидкість на кутову, тоді отримаємо:  $a_n = \omega^2 \cdot r$ . У тому випадку, якщо обертання тіла перемінне, то його швидкість змінюється за величиною та напрямком, і тоді воно характеризується також дотичним прискоренням:  $a_T = dv / dt$   $\varepsilon_T = d\omega / dt$ .

Оскільки відношення кутової швидкості до часу є кутовим прискоренням, то можна записати:  $a_T = \varepsilon \cdot r$ . оді повне прискорення даної точки тіла студента, яке обертається, дорівнює геометричній сумі нормального та дотичного прискорень:

$$a = \sqrt{a_n^2 + a_T^2} = \sqrt{(\omega^2 r)^2 + (\varepsilon r)^2} \quad \text{або} \quad a = r \sqrt{\omega^4 + \varepsilon^2}$$

У ряді випадків тіло студента може здійснювати так звані плоско-паралельні рухи. Це спостерігається тоді, коли усі його точки рухаються в площинах, паралельних одній нерухомій площині (наприклад, з певними допущеннями такого руху можна вважати біг студент по дистанції, який регламентується вертикальним положенням та простором, обмеженим біговою доріжкою). При цьому усі точки його тіла мають неоднакові траєкторії та швидкості (на відміну від поступального руху). Такий рух може бути проаналізований шляхом розкладання його на складові руху: поступальний зі швидкістю будь-якої довільно взятої точки тіла та обертальний рух інших точок його тіла навколо цієї точки. Дана точка в механіці називається полюсом обертання. Якщо за полюс приймається така точка, швидкість в якій у даний момент часу дорівнює нулю, то полюс є миттєвим центром.

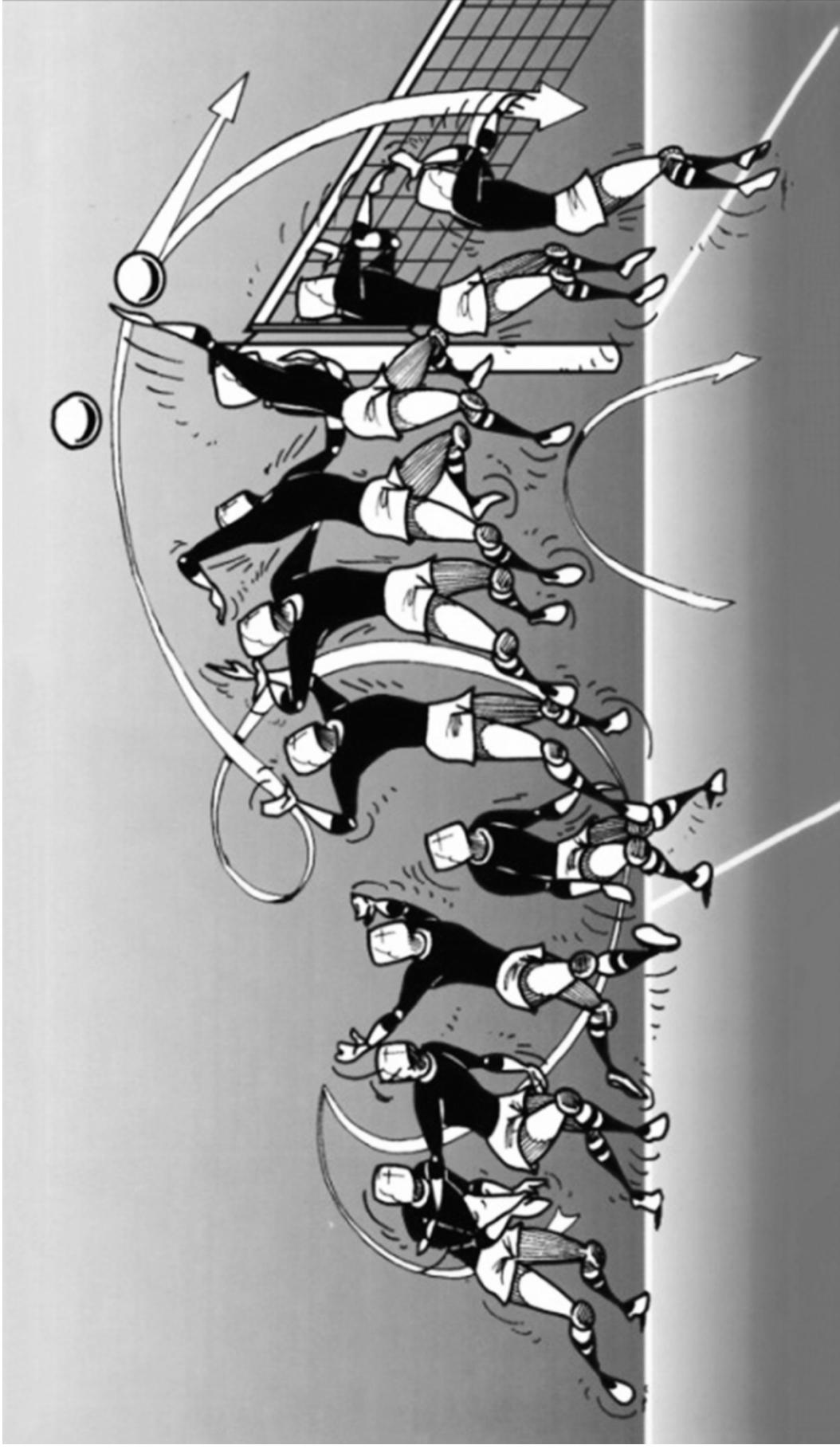
Миттєвий центр швидкостей у плоско-паралельному русі описує лінію, що називається *центроїдою*. Положення цього полюса на центроїді у кожний момент часу називається миттєвим

центром обертання тіла студента. Рух полюса відносно нерухо-  
мої площини розглядається як переносний рух. Рух точок навколо  
полюса у такому випадку вважається відносним рухом.

Важливим у біомеханіці є взаємозв'язок швидкостей та  
прискорень у поступально-обертальному та в обертально-  
поступальному рухах:

- якщо середні показники швидкості та прискорення пос-  
тупального руху більші середніх показників швидкості та  
прискорення обертального руху, то тіло буде рухатись по  
поступально-обертальній траєкторії.
- якщо середні показники швидкості та прискорення пос-  
тупального руху менші середніх показників швидкості та  
прискорення обертального руху, то тіло буде рухатись по  
обертально-поступальній траєкторії.

Далі на конкретних прикладах надано визначення та тео-  
ретичний зміст просторово-часових характеристик та законів  
руху. Для прямого нападаючого удару (сагітальна площина)  
пропонується наступний алгоритм [2]: побудувати біокінема-  
тичну модель прямого нападаючого удару (рис. 2) та визначи-  
ти індивідуальний масштаб зменшення; зробити фазовий ана-  
ліз (найменший часовий елемент, який повністю вирішує кон-  
кретну рухову задачу): I розбіг (1-2-3 кадри), II відштовхуван-  
ня (4-5 кадри), III виліт-замах-удар (6-10 кадри), приземлення  
(11-14 кадри). Розрахунок часу фаз ( $V_{video} = 25 \text{ к/с}$ ): 1 кадр =  
 $1/25 \text{ с} = 0,04 \text{ с}$ . Час всього руху:  $0,12 + 0,08 + 0,2 = 0,4 \text{ с}$ ; розра-  
хувати часові характеристики (табл. 1); розрахувати ритм руху  
та зробити висновок № 1 за часовими характеристиками: дорі-  
внюємо час 2-ї фази до 1-ї, тоді: фаза =  $0,12/0,08 = 1,5$ . 3 фаза =  
 $0,2/0,08 = 2,5$ . 4 фаза =  $0,12/0,08 = 1,5$ ; *Ритм*:  $= 1,5:1:2,5:1,5$ .



**Рис. 2.** Біокінематична модель прямого нападаючого удару, сагітальна площина  
(масштаб зменшення: 1:35,  $V=25$  км/с)

## Часові характеристики фазового аналізу

№ з/п	Фаза	Момент часу		Час фази (с)
		початок	кінець	
I.	Розбіг (3 кадри)	0	0,12	0,12
II.	Відштовхування (2 кадри)	0,12	0,2	0,08
III.	Виліт -замах-удар (5 кадрів)	0,2	0,4	0,2
IV	Приземлення (3 кадри)	0,4	0,52	0,12

*Висновок 1:* головним інтегральним показником часових характеристик є визначення співвідношення фаз, тобто ритму руху. Таким чином за даними розрахунків ритм дій студента 1,5/1/2,5/1,5. Це означає, що 1, 3 і 4 фази більші за 2 фазу. 1 і 4 фази у півтора рази більша за 2, а 3 фаза у 2,5 рази. Отже якість виконання руху (прямого нападаючого удару) є високою.

Так само моделюють прості рухи: ходьба студента – 3 фази: *відштовхування – перенос – постановка*. Ритм ходьби: 1:2:3/1:2:3 – ліва / права нога. У студентів з вадами та з порушенням симетрії порушується і ритм ходьби.

Далі розраховуються: просторові характеристики (рис. 3, а; табл. 2); просторово-часові характеристики рухової дії лівого передпліччя студента (табл. 2); будується графіки змін лінійної швидкості та лінійного прискорення (рис. 3, б). робиться висновок № 2, в якому кадрі відбувається зміна закону руху та загальний висновок № 3 про закон руху, порівнявши максимальні показники лінійних та кутових швидкостей та прискорень:

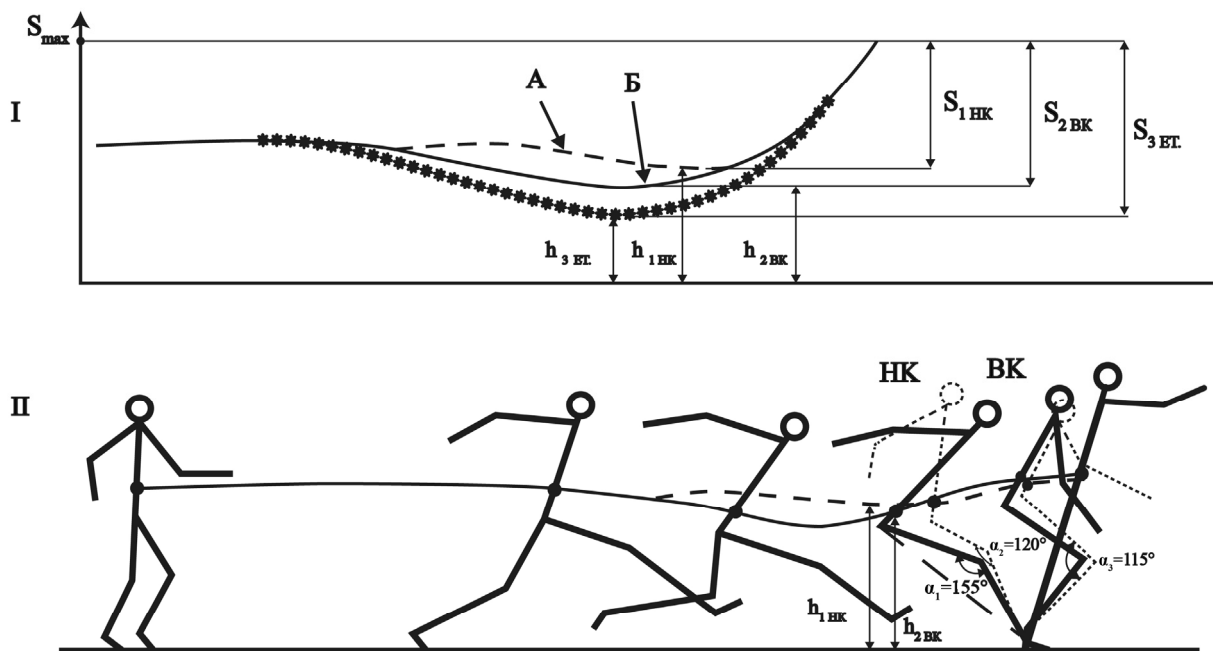
**Вимірювання просторово-часових характеристик рухової дії (правого передпліччя  
волейболіста)**

№ з/п	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КАДРИ (№№)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Лінійне переміщення $Sx$ (мм)	40	19	18	14	9	10	13	16	21	23
2	Лінійне переміщення $Sx$ (м)	0,8	0,38	0,36	0,28	0,18	0,2	0,26	0,32	0,42	0,46
3	Час кадру $t$ (с)	0,04									
4	Лінійна швидкість, $V=S/t$ (м/с):	0	9,5	9	7	4,5	5	6,5	8	10,5	11,5
5	Різниця швидкостей, $\Delta V = Vn-I$ (м/с)	0	9,5	-0,5	-2	-2,5	0,5	1,5	1,5	2,5	1
6	Лінійне прискорення, $\alpha$ (м/с <sup>2</sup> )	0	0	12,5	-50	-62,5	12,5	37,5	37,5	62,5	25
7	Кутове переміщення, $\alpha$ (град)	0	-15	+40	+45	+30	+13	-12	-13	-15	-16
8	Кутове переміщення, $\alpha$ (рад)	0	-0,26	+0,69	+0,78	+0,52	+0,22	-0,21	-0,22	-0,26	-0,28
9	Кутова швидкість, $\omega$ (рад/с)	0	-6,5	17,25	19,5	13	5,5	-5,25	-5,5	-6,5	-7
10	Різниця швидкостей, $\Delta\omega$ (рад/с)	0	-6,5	23,75	2,25	-6,5	-7,5	-10,75	-0,25	-1	-0,5
11	Кутове прискорення, $\varepsilon$ (рад/с <sup>2</sup> )	0	0	594	56,25	-162,5	-187,5	-268,8	-6,25	-25	-12,5

*Висновок 2:* зміна закону руху зі сповільненого на прискорений відбувається в 5 кадрі, тому в цей момент часу лінійне прискорення лівого передпліччя студента дорівнює 0.

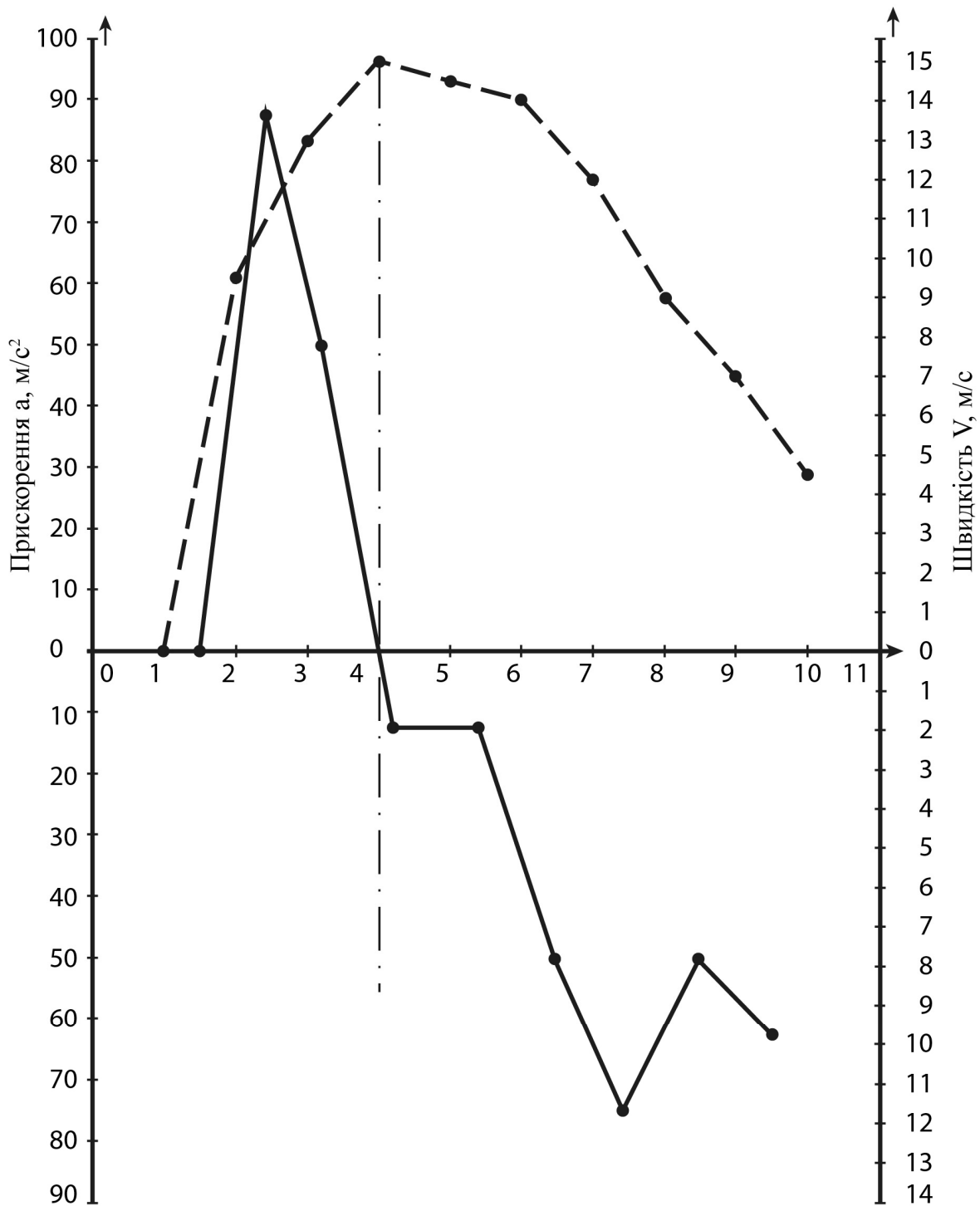
*Загальний висновок 3:* Максимальні значення: 1.  $V=9,5\text{ м/с}$ ; 2.  $\alpha = 62,5 \text{ м/с}^2$ ; 3.  $\omega = 19,5 \text{ рад/с}$ ; 4.  $\varepsilon = 593,75 \text{ рад/с}$   $\omega > V$  у 6,6 рази;  $\varepsilon > \alpha$  у 31 раз.

Отримані дані показали, якщо порівняти максимальні показники лінійної та кутової швидкостей, лінійного та кутового прискорень, відзначаємо, що кутова швидкість у 6,6 рази більша за лінійну. Кутове прискорення в 31 раз більше за лінійне. Отже, закон руху лівого передпліччя студента обертально-поступальний.



**Рис. 3, а.** Кінематика нападаючого удару [65]: **А**- траєкторія ЗЦМ тіла студентів вищої кваліфікації; **Б** (—) і низької (-----) кваліфікації (НК, ВК); **II** -  $h_1$ ,  $h_2$  - висота ЗЦМ тіла у момент взаємодії стопи з опорю, **ЕТ**. (\*\*\*\*\*) – еталон техніки)





**Рис. 3, б.** Графік лінійної швидкості ( $V$  м/с ---) та лінійного прискорення ( $a$  м/с<sup>2</sup> —) лівого передпліччя студента

## ***Біоенергетичний аналіз***

Поняття *механічна робота* виникає тоді, коли тіло починає рухатися. У теоретичній механіці механічна робота визначається, як добуток рівнодійної всіх діючих сил на переміщення:  $A = F \cdot S$  (Нм).

Іншими словами механічну роботу розглядають як міру ресурсу рухової діяльності студента. Відповідь на питання: може тіло рухатись чи ні?, яка економічність та ефективність цих рухів?, можливе тільки тоді, коли відомий кількісний показник цього ресурсу. З цього приводу теоретичний зміст механічної роботи тіла студента має велике значення. У практиці визначати механічну роботу через дану формулу практично неможливо тому, що неможливо визначити рівнодійну всіх діючих сил:  $A = \Delta W$  (Дж). Тому механічну роботу, яка витрачається на переміщення, визначається як  $\Delta W$  у Джоулях, що і є руховим енергетичним ресурсом організму, і тоді стає можливим визначити механічну роботу, як зміну механічної енергії:  $W = \Delta E$  [2].

У недалекому минулому 20 – 30 років тому вважалося, що енергія живого біологічного організму витрачається на обмінні процеси та на збереження та виділення тепла. Однак на сьогодні доведено, що енергія тепла хоча і займає досить великий відсоток життєдіяльності організму, приблизно 75%, але 25% теплової енергії, яка звільнюється внаслідок обмінних процесів, що використовуються для виконання механічної роботи.

Практичний зміст визначення запасу механічної енергії полягає з досліджень механічної роботи переміщення та включає два основних завдання:

- Визначення повної механічної енергії, яка використана при локомоціях та їх окремих фракціях.
- Визначення величин рекуперованої механічної енергії, як критерію ефективності виконуваних рухів.
- Механічна ефективність рухів та рекуперація механічної енергії.

*Механічна ефективність рухів* [2, 3]. Існує три фактори, що визначають ефективність рухових дій і кінцевий результат руху.

1. *Кількість метаболічної енергії, що звільняється в організмі при пересуванні по дистанції.*

2. *Здатність використовувати якомога більшу частину звільненої енергії для виконання механічної роботи.*

3. *Уміння пересуватися з більшою швидкістю, виконуючи при цьому меншу механічну роботу (тобто економічність техніки, пов'язаної перш за все з рекупераційними процесами в організмі студента).*

Наслідком закону збереження енергії, який проявляється через механізми рекуперації енергії є досить висока ефективність рухових дій студента.

Термін рекуперація (відновлення) в біомеханіці розуміється, як збереження механічної енергії та її повторне використання. На сьогодні відомо три шляхи рекуперації механічної енергії:

1. Перехід кінетичної енергії руху в потенціальну енергію положення тіла і зворотно.

2. Перехід повної механічної енергії від однієї ланки до іншої (балістичний характер руху).

Якщо, перехід повної механічної енергії відбувається від біоланки з більшою масою до біоланки з меншою масою, тоді цей шлях рекуперації називається *балістичним характером руху*. Теоретично: матеріальна точка, якій надано рушійну силу, рухається за законами балістики та має плавну траєкторію гіперболи від початку до кінця руху. Оскільки тіло студента складна біомеханічна система ОРА і має складний зв'язок між біоланками, то рух біопар ОРА може тільки наближатися до цієї моделі руху.

3. Перехід кінетичної енергії руху в потенціальну енергію пружної деформації м'язів. Але визначення кількісних показників рекуперації механічної енергії можливо лише при слідуючих припущеннях:

- оскільки тіло студента неконсервативна замкнута система відносно зовнішнього середовища, то частина механічної енергії розсіюється навколо, а інша частина зберігається та повторно використовується для виконання подальшого руху;
- при виконанні рухів довжина біоланок тіла постійна;
- відсутні сили тертя в суглобах (немає втрати енергії на сили тертя в суглобах);
- необхідно розглядати не реальний ОРА, а його модель.

Повну механічну енергію можна визначити через суму кінетичної енергії та потенціальної:  $E_i = E_i^k + E_i^n$ .

Згідно з теоремою Кьоніга повну кінетичну енергію біоланки  $E_i^k$  можна визначити через суму кінетичної енергії поступального  $E_i^{k1}$  та обертального  $E_i^{k2}$  рухів:

$$E_i^k = E_i^{k1} + E_i^{k2} - \text{знаходження повної кінетичної енергії};$$

$E_i^{k1} = m_i V_i^2 / 2$  – кінетична енергія поступального руху;

$E_i^{k2} = I_i \omega_i^2 / 2$  – обертального руху;

$E_i^n = m_i g h_i$  – знаходження потенціальної енергії;

*Отже формула знаходження повної механічної енергії біоланки (сегменту тіла) виглядає слідуєчим чином:*

$$E_i = (m_i V_i^2 / 2) + (I_i \omega_i^2 / 2) + (m_i g h_i)$$

де,  $m_i$  – маса сегменту;

$V_i$  – миттєва лінійна швидкість біоланки;

$I_i$  – момент інерції біоланки відносно миттєвої осі обертання, що проходить через його центр маси;

$\omega_i$  – миттєва кутова швидкість біоланки;

$h_i$  – висота центру мас біоланки над нульовим рівнем;

$g$  – прискорення сили тяжіння.

Повна механічна енергія всього тіла знаходиться за формулою:

$$E = \sum E_i - \text{сума механічної енергії всіх сегментів.}$$

Алгоритм визначення рекуперації починається з побудови графіків змін величин механічної енергії в кожний момент часу (див. рис. 4).

Збереження енергії – це перехід одного виду енергії в інший і навпаки. Перехід розуміється в протифазній зміні кінетичної та потенціальної енергій. Протифазна зміна – це коли один вид енергії збільшується, а другий вид енергії зменшується. В першій фазі першого кадру – енергія зберігається. В момент часу від четвертого до п'ятого кадру – два види енергії збільшилися, переходу енергії немає. Енергія в системі не зберігається.

Весь зміст визначення коефіцієнту збереження – *коефіцієнту рекуперації* полягає у:

- послідовному визначенні змін енергії від кадру до кадру;
- послідовному визначенні теоретичної, квазімеханічної роботи;
- визначенні суми змін реальної механічної роботи;
- кількісному визначенні самого *коефіцієнту рекуперації*:  
 $K_{рек.}$

Зміст формули *коефіцієнту рекуперації* полягає у тому, що спочатку розраховують теоретичну *квазімеханічну роботу* –  $W^{км}$ , тобто робиться припущення, що енергія в системі зовсім не зберігається, в кожний момент часу робиться алгебраїчна сума незалежно від знаку (по модулю):  $\sum \Delta W^{км} = | \sum \Delta E^n | + | \sum \Delta E^k |$

$$K_{рек} = | \sum \Delta E^n + \sum \Delta E^k | - \sum \Delta E_i / | \sum \Delta E^n + \sum \Delta E^k |;$$

$$K_{рек} = \sum \Delta W^{км} - \sum \Delta E_i / \sum \Delta W^{км},$$

де  $\sum \Delta W^{км}$  – сума змін квазімеханічної роботи.

Підрахунок змін визначення повної реальної механічної енергії залежить від векторної суми енергій у кожний момент часу. Таким чином чим більше змін, тим більше збереження і тим менше значення змін повної механічної енергії (ідеальний графік – пряма лінія).

Згідно з формулою коефіцієнт рекуперації змінюється від 0 до 1 і з'являється можливість зробити важливі практичні висновки по показнику коефіцієнта рекуперації:

- $K_{рек}$ : - 0,3 – коефіцієнт низький, енергія в системі не зберігається, об'єкт рухався не економічно;
- $K_{рек}$ : 0,3 - 0,6 – коефіцієнт середній, показник зберігання енергії;
- $K_{рек}$ : 0,6-0,99 – високий коефіцієнт рекуперації, енергія в системі зберігається, рух виконувався економічно.

Фізичний зміст збереження повної механічної енергії полягає в присутності переходу одного виду енергії в інший. Зміст поняття «перехід» полягає в протифазній зміні кінетичної енергії та потенціальної. Якщо одна енергія збільшується, а інша зменшується, тоді енергія зберігається.

Таким чином, при зміні коефіцієнту рекуперації від 0 до 1, якщо коефіцієнт дорівнює  $\approx 0$ , це означає, що теоретична робота приблизно дорівнює реальній (тобто енергія в системі не зберігається). Якщо коефіцієнт дорівнює  $\approx 1$ , це означає, що відбувається протифазна зміна, є збереження та повторне використання енергії, тобто відбувається рекуперація.

Висновок з ефективності руху робиться з мети досліджень. Наприклад, мета студента-спринтера – виконання руху з максимальною швидкістю, тому поняття ефективного руху буде полягати в низькому коефіцієнті. У кадрах, в яких відбувається протифазна зміна, є повторне використання енергії, тобто відбувається рекуперація. Це означає, що студент виконав вправу не ефективно. При високих досягненнях студент повинен повністю використати весь запас механічної енергії, для досягнення високоефективних результатів.

Ефективність руху полягає в тому, щоб повністю використати весь запас механічної енергії для досягнення високих результатів. З цього випливає головний теоретичний зміст тренування та понять – техніка, технічна майстерність: чим більше тренований студент, тим запас механічної енергії більший, технічна майстерність на високому рівні.

В оздоровчому тренуванні поняття ефективного руху протилежне: коефіцієнт рекуперації повинен бути високий. Тобто,

для студентів, які займаються своїм здоров'ям, необхідно виконувати рухи таким чином, щоб відбувалась рекуперація (механічна енергія зберігалась та повторно використовувалась). Далі на конкретних прикладах надано визначення та теоретичний зміст механічної енергії та коефіцієнту рекуперації. Для цього пропонується наступний алгоритм:

1). Побудувати БМ модель фізичної вправи, визначити індивідуальний масштаб зменшення та точки початку відліку в інерціальной чи соматичній системі координат (див. рис. 2).

2). Заповнити таблиці 3, 4 по визначенню біоенергетичних показників:

Ст. № 2. Маса біоланки,  $m$  (кг). Ст. № 3. Довжина біоланки,  $l$  (м).

Ст. № 4. Висота від ЦМ біоланки до опори,  $h$  (м).

Ст. № 5. Горизонтальне переміщення,  $S$  (м). Ст. № 6. Час касдру,  $t$  (с).

Ст. № 7. Лінійна швидкість ЦМ біоланки:  $(V = \frac{S}{t})$ .

Ст. № 8. Момент інерції біоланки:  $I = \frac{m_i l_i^2}{12}$  (кг м<sup>2</sup>).

Ст. № 9. Кутове переміщення;  $\alpha$  (рад).

Ст. № 10. Кутова швидкість  $\omega$  (рад/с). Ст. № 11. Потенціальна енергія:  $E_i^n = m_i g h_i$ .

Ст. № 12. Кінетична енергія поступального руху,  
 $E_i^{k_1} = \frac{m_i \cdot V_i^2}{2}$ .

Ст. № 13. Кінетична енергія обертального руху,  
 $E_i^{k_2} = \frac{I_i \cdot \omega_i^2}{2}$ .



Ст. № 14. Повна кінетична енергія,  $E_i^k = E_i^{k_1} + E_i^{k_2}$ .

3). Побудувати графіки змін потенціальної ( $E_i^n$ ) та кінетичної ( $E_i^k$ ) енергій досліджуваних біоланок (рис. 4).

4). Визначити повну механічну енергію ( $E_i^{mex}$ ) з урахуванням знаків протифазних змін  $E_i^n$  і  $E_i^k$  у відповідних моментах часу (це кадри № :6, 7, 8, 9, 10;):

Ст. № 15. Повна механічна енергія.  $E_i^{mex} = E_i^n + E_i^k$

5). Побудувати графік змін повної механічної енергії ( $E_i^{mex}$ ) досліджуваних біоланок (рис.4. :) Ст. № 16. Зміна потенціальної енергії,  $\Delta E_i^n$ ;

6). Розрахувати інтегральні показники потенціальної ( $\Delta E_i^n$ ), кінетичної ( $\Delta E_i^k$ ), повної механічної ( $\Delta E_i^{mex}$ ) енергій та квазімеханічної роботи ( $|\Delta W_i^{KM}|$ ):

Ст. № 17. Зміна кінетичної енергії,  $\Delta E_i^k$  :

Ст. № 18. Зміна повної механічної енергії (№ 16+ № 17):  
 $\Delta E_i^{mex} = \Delta E_i^n + \Delta E_i^k$

Ст. № 19. Зміна повної квазімеханічної роботи:  $\Delta W^{KM} = |\Delta E_i^n| + |\Delta E_i^k|$

7). Визначити суми додатних приростів:  $\sum \Delta E_i^{mex}$  та  $\sum \Delta W_i^{KM}$

8). Визначити коефіцієнти рекуперації енергії в досліджуваній біоланці ( $K_1$  – праве стегно стрибунка), та зробити висновки.

$$K_1 = \frac{\sum \Delta W^{KM} - \sum \Delta E_i^{Mex}}{\sum \Delta W^{KM}}; \quad K_1 = \frac{956 - 575}{956} \approx 0,4$$

**Висновки:** 1. У результаті розрахунків коефіцієнт рекуперації (збереження та повторного використання механічної енергії) правого стегна студента -  $K_1 = 0,4$ . Рух середньої економічності ( $K_{рек.}$  від 0,3 до 0,6), але не ефективний для кращих досягнень, адже механічна енергія по переміщенню біоланки повністю не витрачена. Тобто, на протязі руху, що досліджувався, перетворення кінетичної «енергії швидкості» на потенціальну «енергію положення» і зворотно відбувається частково (тобто протифазна зміна у часі присутня лише в кадрах: №№ 6, 7, 8, 9, 10).

2. Фізичний зміст збереження повної механічної енергії полягає у присутності переходу одного виду енергії в інший. Зміст поняття «перехід» полягає в протифазній зміні кінетичної енергії та потенціальної. Якщо одна енергія збільшується, а інша зменшується, тоді енергія зберігається. Ефективність руху залежить від економічності. Ефективність руху у навчальному процесі полягає в тому щоб повністю використати весь запас механічної енергії (руховий потенціал) для досягнення високих результатів. Чим більше підготовлений студент, тим запас механічної енергії більший. З цього формується головний теоретичний та практичний зміст навчального тренування та понять: техніка, технічна майстерність.

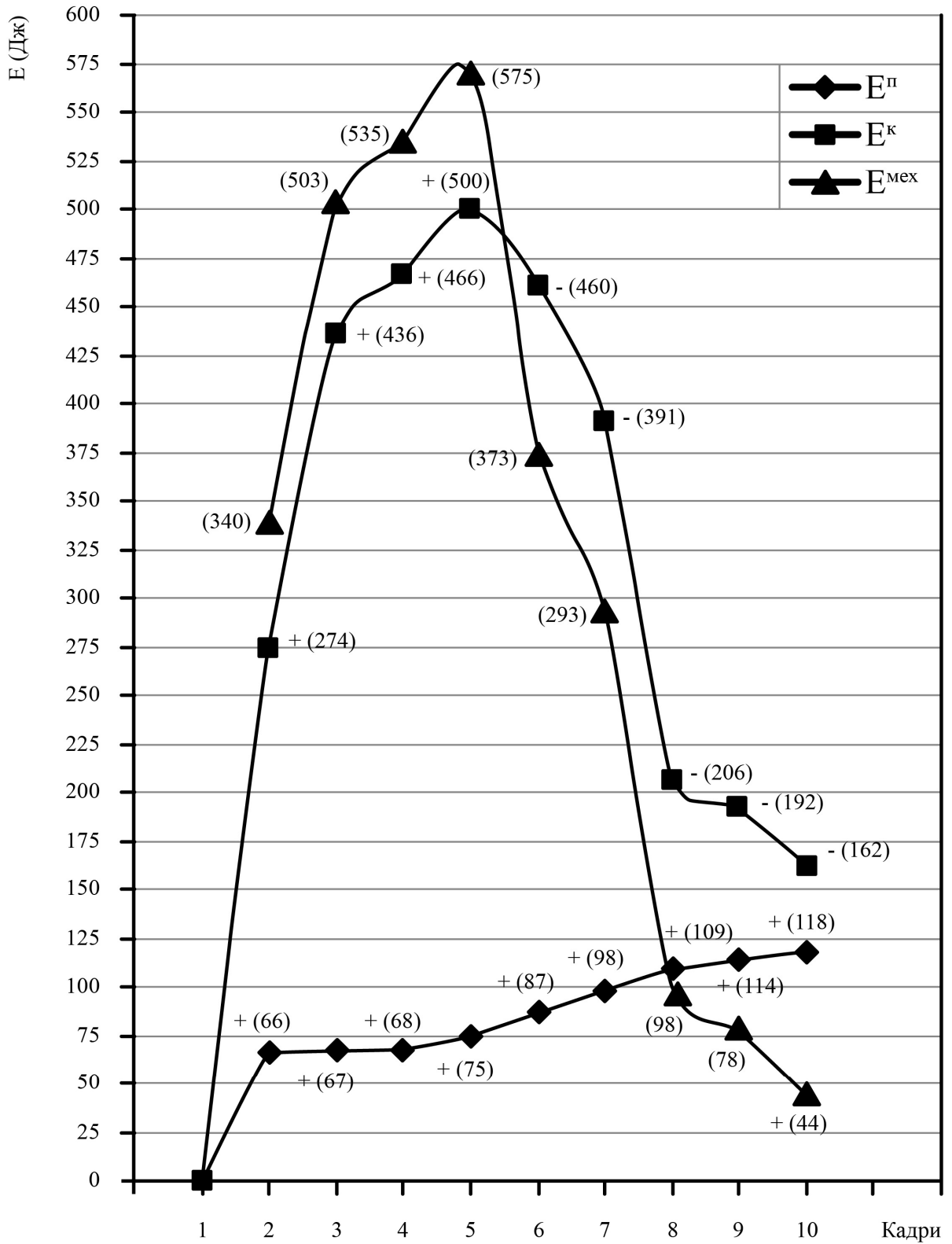
В оздоровчому тренуванні поняття ефективного руху протилежне: коефіцієнт рекуперації повинен бути високий. Тобто, для тих, хто займається своїм здоров'ям, необхідно виконувати рухи економічно, тобто, таким чином, щоб відбувалась рекуперація (механічна енергія зберігалась та повторно використовувалась).

Таблиця 3

## Визначення біоенергетичних показників (правого стегна волейболіста)

№ Кадру	Біоланка	Маса біоланки: $m_i$ , кг	Довжина біоланки: $l_i$ , м	Висота від ЦМ до опори: $h_i$ , м	Горизонтальне переміщення: $S_i$ , м	Час $t_i$ , с	Лінійна швидкість ЦМ біоланки: $V_i$ , м/с	Момент інерції біоланки, $I_i$ , кг·м <sup>2</sup>	Кутове переміщення біоланки, $\alpha$ , рад	Кутова швидкість: $\omega$ , рад/с	Потенціальна енергія: $E_{II}$ , Дж	Кінетична енергія: $E_{I1}$ , Дж	Кінетична енергія: $E_{I2}$ , Дж	Повна кінетична енергія: $E_{I1} + E_{I2}$ , Дж	Повна механічна енергія: $E_{I1} + E_{I2} + E_{II}$ , Дж	Зміна потенціальної енергії: $\Delta E_{II}$	Зміна кінетичної енергії: $\Delta E_{I1}$	Зміна повної механічної енергії: $\Delta E_{I1}$	Зміна квазімеханічної роботи: $\Delta W_{KM}$ , Дж
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1				0,65	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2				0,70	0,3	7,5	-0,28	0,14723	-0,28	-7	66	270	3,6	274	340	66	274	340	340
3				0,72	0,38	9,5	0,24	0,14723	0,24	6	67	433	2,6	436	503	1	162	163	163
4				0,73	0,39	9,75	0,47	0,14723	0,47	11,8	68	456	10	466	535	2	30	32	32
5				0,79	0,40	10	0,66	0,14723	0,66	16,5	75	480	20	500	575	6	34	40	40
6				0,92	0,39	9,75	0,3	0,14723	0,3	7,5	87	456	4	460	373	12	-40	-28	52
7				1,04	0,36	9	0,21	0,14723	0,21	5,25	98	389	2	391	293	11	-69	-58	80
8				1,16	0,26	6,5	-0,28	0,14723	-0,28	-7	109	203	3,6	207	98	11	-184	-173	195
9				1,21	0,25	6,25	-0,31	0,14723	-0,31	-7,8	114	187	4,4	192	78	5	-15	-10	20
10				1,25	0,23	5,75	-0,24	0,14723	-0,24	-6	118	159	2,6	162	44	4	-30	-26	34

$\sum \Delta E_{I1}^{,mex} = 575$	$\sum \Delta W_{KM} = 956$
-----------------------------------	----------------------------



**Рис. 4.** Графіки змін потенціальної ( $E^п$ ), кінетичної ( $E^к$ ) та повної механічної ( $E^{мех}$ ) енергій.

**Тестові завдання до підрозділу 1.8 (в дужках – ступінь складності кожного питання від 1 до 10)**

**1. Що вивчає розділ біомеханічного аналізу - біокінематика? (5)**

**А)** Розділ біомеханічного аналізу – *біокінематика* (від грецьк. *bios* – буття, *kinematos* – рух) вивчає рух живих тіл та біологічних систем. Кінематика – це розділ механіки, що вивчає механічні рухи усіх матеріальних тіл при нагоді. Рухи тіл у кінематиці вивчаються без урахування їхньої інертності та діючих сил. Тому кінематику іноді називають геометрією рухів. Кінематика ставить за мету відповісти на питання: як тіло рухається, де тіло рухається, коли тіло рухається чи з яким часом?

**В)** Розділ біомеханічного аналізу – *біокінематика* (від грецьк. *bios* – життя, *kinematos* – рух) вивчає рух живих тіл та біологічних систем. Кінематика – це розділ механіки, що вивчає механічні рухи усіх матеріальних тіл у природі. Рухи тіл у кінематиці вивчаються без урахування їхньої інертності та діючих сил. Тому кінематику іноді називають геометрією рухів. Кінематика ставить за мету відповісти на питання: як тіло рухається, де тіло рухається, коли тіло рухається чи з яким часом?

**С)** Розділ біомеханічного аналізу – *біокінематика* (від грецьк. *bios* – життя, *kinematos* – рух) вивчає рух неживих тіл та екологічних систем. Кінематика – це розділ механіки, що вивчає механічні рухи усіх матеріальних тіл у народі. Рухи тіл у кінематиці вивчаються без урахування їхньої інертності та

діючих сил. Тому кінематику іноді називають геометрією рухів. Кінематика ставить за мету відповісти на питання: навіщо це потрібно?

## **2. Що таке біокінематична схема ОРА тіла студента? (6)**

**А)** Біокінематична схема головна модель ОРА тіла студента, де біоланка моделюється як відрізок прямої, суглоб – крапка, голова – умовна куля, стопа – опорний трикутник.

**В)** Біокінематична схема основна модель голови тіла студента, де біоланка моделюється як відрізок прямої, суглоб – крапка, голова – умовна куля, стопа – опорний трикутник.

**С)** Біокінематична схема головна модель ПВА тіла студента, де біоланка моделюється як відрізок кривої, суглоб – шапка, голова – умовна куля, стопа – опорний прямокутник.

## **3. Як визначити масштаб зображення? (5)**

**А)** Необхідно реальний показник застосувати на біокінематичній схемі.

**В)** Необхідно реальний показник помножити на визначений показник зображення на біокінематичній схемі.

**С)** Необхідно реальний показник поділити на визначений показник зображення на біокінематичній схемі.

## **4. Фаза руху, фазовий аналіз рухової дії. (8)**

**А)** Визначення часових характеристик руху починається з умовного розподілу всього руху на його складові – фази, як найменші часові елементи, які повністю вирішують рухове завдання. Висновки по якості (тривалості) кожної фази – фазовий аналіз.

**В)** Визначення часових характеристик руху починається з умовного розподілу всього руху на його складові – фази, як найбільші часові елементи, які не повністю вирішують рухове завдання. Висновки по якості (реакції опори) кожної фази – фазовий аналіз.

**С)** Визначення просторових характеристик руху починається з умовного розподілу всього руху на його складові – фрази, як найменші часові елементи, які повністю вирішують рухове завдання. Висновки по якості (тривалості) кожної фрази – фазовий аналіз.

### ***5. Що таке: момент часу, тривалість, темп та ритм руху? (7)***

**А)** Момент часу – проміжок часу від початку до кінця виміру, тривалість – час усього руху, темп руху – кількість рухів в одиницю часу, ритм руху – співвідношення фаз.

**В)** Момент часу – проміжок часу від початку до середини виміру, тривалість – час фази, темп руху – співвідношення фаз, ритм руху – кількість рухів в одиницю часу.

**С)** Момент часу – проміжок часу від початку до кінця виміру, тривалість – співвідношення фаз, темп руху – час фази, ритм руху – кількість рухів в одиницю часу.

### ***6. Що таке хронограма фізичної вправи? (7)***

**А)** Схематичне зображення співвідношення поз у відсотках за допомогою умовного прямокутника (лінійна хронограма) чи кола (колова хронограма).

**В)** Схематичне зображення співвідношення фаз у відсотках за допомогою умовного прямокутника (лінійна хронограма) чи кола (колова хронограма).

**С)** Схематичне зображення співвідношення фаз у відсотках за допомогою умовного прямокутника (колова хронограма) чи кола (лінійна хронограма).

**7. Що таке траєкторія, переміщення ЦТ біоланки? (6)**

**А)** Траєкторія – форма руху. Переміщення – відрізок кривої від початку до кінця відліку ЦТ біоланки.

**В)** Траєкторією називається геометричне місце положення нерухомої точки відносно вибраної системи відліку. Переміщення – відрізок прямої від кінця до початку відліку ЦТ біоланки.

**С)** Траєкторією називається геометричне місце положення рухомої точки відносно вибраної системи відліку. Переміщення – відрізок прямої від початку до кінця відліку ЦТ біоланки.

**8. Який рух вважається прямолінійним? (5)**

**А)** Рух по коловій траєкторії – прямолінійний.

**В)** Рух по прямій траєкторії – прямолінійний.

**С)** Локомоторний рух – прямолінійний.

**9. Як виміряти лінійне переміщення ЦТ біоланки? (9)**

**А)** Виміряти, згідно з масштабом – відрізок прямої від початку до кінця відліку ЦТ біоланки.

**В)** Виміряти, згідно з масштабом – відрізок кривої від початку до кінця відліку ЦТ біоланки.

**С)** Виміряти, згідно з масштабом – відрізок часу від початку до кінця відліку ЦТ біоланки.



**10. Який рух вважається криволінійним? (5)**

- А) Рух по коловій траєкторії – криволінійний.
- В) Рух по прямій траєкторії – криволінійний.
- С) Рух по прямій і коловій траєкторії – криволінійний.

**11. Що таке прискорення біоланки? (7)**

- А) Зміна її швидкості в якийсь відрізок часу.
- В) Зміна її переміщення в одиницю часу.
- С) Зміна її швидкості в одиницю часу.

**12. Який рух називається обертальним? (6)**

- А) Рух по коловій траєкторії.
- В) Рух по прямій траєкторії.
- С) Локомоторний рух – обертальний.

**13. Що таке кутова швидкість та її одиниці вимірювання?(7)**

- А) Це результат добутку кутового переміщення в одиницю часу (моль/с).
- В) Це результат ділення кутового переміщення в одиницю часу (рад/с).
- С) Це результат прибутку кутового переміщення в одиницю часу (літр/с).

**14. Що таке кутове прискорення? (7)**

- А) Зміна кутової швидкості в одиницю часу.
- В) Зміна лінійної швидкості в одиницю часу.
- С) Зміна кутового переміщення в одиницю часу.

**15. Якщо швидкість змінює своє значення на протилежне, тоді прискорення: (10)**

- А) дорівнює нулю ( $a = 0$ );
- В)  $a < 0$ ;

С)  $a > 0$ .

**16. Що таке потенціальна енергія тіла? (5)**

А)  $E_i^n = m_i h_i$  – знаходження потенціальної енергії.

В)  $E_i^n = m_i g h_i$  – знаходження потенціальної енергії.

С)  $E_i^n = g h_i$  – знаходження потенціальної енергії.

**17. Що таке кінетична енергія тіла? (8)**

А)  $E_i^k = E_i^{k1} + E_i^{k2}$  – знаходження кінетичної енергії:

$E_i^{k1} = m_i V_i^2 / 2$  – кінетична енергія поступального руху;

$E_i^{k2} = I_i \omega_i^2 / 2$  кінетична енергія обертального руху. Де:

$m_i$  – маса сегменту;  $V_i$  – миттєва лінійна швидкість біоланки;  $I_i$  – момент інерції біоланки відносно миттєвої осі обертання, що проходить через його центр маси;  $\omega_i$  – миттєва кутова швидкість біоланки.

В)  $E_i^k = E_i^{k1} - E_i^{k2}$  – знаходження кінетичної енергії:

$E_i^{k1} = m_i V_i^2 / 2$  – кінетична енергія поступального руху;

$E_i^{k2} = I_i \omega_i^2 / 2$  кінетична енергія обертального руху. Де:

$m_i$  – маса сегменту;  $V_i$  – миттєва лінійна швидкість біоланки;  $I_i$  – момент інерції біоланки відносно миттєвої осі обертання, що проходить через його центр маси;  $\omega_i$  – миттєва кутова швидкість біоланки.

С)  $E_i^k = E_i^{k1} + E_i^{k2}$  – знаходження кінетичної енергії:

$E_i^{k1} = m_i V_i^2 / 2$  – кінетична енергія обертального руху;

$E_i^{k2} = I_i \omega_i^2 / 2$  кінетична енергія поступального руху. Де:

$m_i$  – маса сегменту;  $V_i$  – миттєва лінійна швидкість біоланки;  $I_i$  – момент інерції біоланки відносно миттєвої осі обертання, що проходить через його центр маси;  $\omega_i$  – миттєва кутова швидкість біоланки.

**18. Що таке повна механічна енергія тіла студента? (7)**

А) Згідно з теоремою Кьоніга повну механічну енергію можна визначити через різницю між кінетичною енергією і потенціальною:  $E_i = E_i^k + E_i^п$

В) Згідно з теоремою Варіньона повну механічну енергію можна визначити через суму кінетичної енергії і потенціальної:  $E_i = E_i^k + E_i^п$

С) Згідно з теоремою Кьоніга повну механічну енергію можна визначити через суму кінетичної енергії і потенціальної:  $E_i = E_i^k + E_i^п$

**19. Що таке рекуперація енергії тіла? (6)**

А) Термін рекуперація (відновлення) в біомеханіці розуміється, як збереження механічної енергії.

В) Термін рекуперація (відновлення) в біомеханіці розуміється, як збереження механічної енергії та її повторного використання.

С) Термін рекуперація (відновлення) в біомеханіці розуміється, як повторне використання механічної енергії.

**20. Які три шляхи рекуперації енергії вам відомі? (8)**

А) 1. Перехід кінетичної енергії руху в потенціальну енергію положення тіла і зворотно. 2. Перехід повної механічної енергії від біоланки більшої маси до біоланки меншої маси (балістичний характер руху). 3. Перехід кінетичної енергії руху в потенціальну енергію пружної деформації м'язів.

В) 1. Перехід кінетичної енергії руху в кінетичну енергію положення і зворотно. 2. Перехід повної механічної енергії від

однієї біоланки до іншої (балістичний характер руху). 3. Перехід потенціальної енергії руху в потенціальну енергію пружної деформації м'язів.

С) 1. Перехід кінетичної енергії руху в кінетичну енергію положення і зворотно. 2. Перехід повної механічної енергії від біоланки меншої маси до біоланки більшої маси (балістичний характер руху). 3. Перехід кінетичної енергії руху в потенціальну енергію пружної деформації м'язів.

**21. В чому полягає теоретичний зміст визначення коефіцієнту рекуперації механічної енергії ? (8)**

А) Весь зміст визначення коефіцієнту збереження – коефіцієнту рекуперації полягає: у послідовному визначенні змін енергії від кадру до кадру; у послідовному визначенні теоретичної, квазімеханічної роботи; у визначенні суми змін нереальної механічної роботи.

В) Весь зміст визначення коефіцієнту збереження – коефіцієнту рекуперації полягає: у послідовному визначенні змін енергії від фази до фази; у непослідовному визначенні теоретичної, квазімеханічної роботи; у визначенні суми змін реальної механічної роботи.

С) Весь зміст визначення коефіцієнту збереження – коефіцієнту рекуперації полягає: у послідовному визначенні змін енергії від кадру до кадру; у послідовному визначенні теоретичної, квазімеханічної роботи; у визначенні суми змін реальної механічної роботи.

**22. Які практичні висновки мають місце по показнику коефіцієнта рекуперації при оцінці рухової діяльності студента ? (9)**

**А)** Висновки по показнику коефіцієнта рекуперації (згідно з формулою коефіцієнт рекуперації змінюється від 0 до 1):

- 0 – 0,3 – коефіцієнт низький, енергія в системі не зберігається, об'єкт рухався не економічно;
- 0,3 – 0,6 – коефіцієнт середній, показник зберігання енергії;
- 0,6 – 0,99 – високий коефіцієнт рекуперації, енергія в системі зберігається, рух виконувався економічно.

**В)** Висновки по показнику коефіцієнта рекуперації (згідно з формулою коефіцієнт рекуперації змінюється від 0 до 1):

- 0 – 0,3 – коефіцієнт високий, енергія в системі не зберігається, об'єкт рухався не економічно;
- 0,3 – 0,6 – коефіцієнт середній, показник зберігання енергії;
- 0,6 – 0,99 – низький коефіцієнт рекуперації, енергія в системі зберігається, рух виконувався економічно.

**С)** Висновки по показнику коефіцієнта рекуперації (згідно з формулою коефіцієнт рекуперації змінюється від 0 до 1):

- 0 – 0,3 – коефіцієнт середній, енергія в системі не зберігається, об'єкт рухався не економічно;
- 0,3 – 0,6 – коефіцієнт низький, показник зберігання енергії;
- 0,6 – 0,99 – високий коефіцієнт рекуперації, енергія в системі зберігається, рух виконувався економічно.

## Ключі відповідей

№	A	B	C
1		+	
2	+		
3			+
4	+		
5			+
6		+	
7			+
8		+	
9	+		
10			+
11			+
12	+		
13		+	
14	+		
15	+		
16		+	
17	+		
18			+
19		+	
20	+		
21			+
22	+		

## **Розділ 2. ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ ЗА КРЕДИТНО–МОДУЛЬНОЮ ТЕХНОЛОГІЄЮ**

---

### **2.1. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентів**

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти та виховання є спрямованість на біологічну сферу студента: зміну форм, функціональних можливостей, як окремих систем, так і організму в цілому, розвиток фізичних якостей, навчання руховим діям, підвищення опору негативному впливу зовнішнього середовища тощо. Але, не дивлячись на таку специфічність, фізичному вихованню притаманні загальні риси педагогічного процесу. Фізичне виховання є цілісним процесом, в якому розвиток (в біологічному аспекті) поєднується з розумовими освітою та вихованням: моральним, естетичним, патріотичним. Процес засвоєння нового здійснюється внаслідок спеціальної взаємодії викладача та студента. В ході процесу діють три фактори: задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив середовища і запропонована викладачем програма поведінки. Домінуючий вплив того чи іншого фактору обумовлюється об'єктивними закономірностями психічної адаптації. Педагогічний процес фізичного виховання в цілому має дві сторони: задоволення усвідомлюваних і не усвідомлюваних потреб особистості та освітньо-виховну. Критеріями ефективності процесу є рівень вирішення оздо-

ровчих, освітніх та виховних завдань етичної і моральної орієнтації [4, 5, 6].

Зміни, які відбуваються під впливом спеціальних засобів фізичного виховання на організм студента, обумовлені однією з основних об'єктивних закономірностей життєдіяльності живих організмів – здатністю до адаптації, як оптимальній, пристосувальній зміні функціонування за рахунок саморегуляції. В ході накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток організму, підвищення його функціональних можливостей. Фізичне виховання, також, є процесом, що спрямований на підвищення або підтримання на визначеному чи необхідному рівні функціональних можливостей організму студента за рахунок спланованої системи впливу і таким чином є керованим процесом [1, 19, 33, 34, 58].

Мета та завдання цього процесу обумовлені потребами окремих особистостей, демографічних і соціальних груп, а також суспільства в цілому. Метою фізичного виховання є задоволення потреб як особистостей так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвиненої студента, сприяючи підвищенню її життєдіяльності. Виникнення та розвиток системи фізичного виховання визначається потребами суспільства, обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва та соціальними уявленнями про мету, завдання, засоби і методи їх застосування [26–29, 49].

Соціальна система обумовлює розробку й організацію наступних ланок, що знаходяться в ієрархічній залежності: нормативно-законодавчої бази, програмної, ресурсної й організаційної. Залежність цих ланок дозволяє об'єднати їх в загальну структуру системи фізичного виховання тому, що досягнення мети фізич-



ного виховання конкретної студента або групи студентів (студентів) обумовлюється соціально-економічними умовами суспільства, програмно-нормативними й організаційними основами побудови обов'язкового процесу фізичного виховання в навчальному закладі, а також доступністю занять популярними видами рухової активності у вільний час [2, 4, 5].

Програмне забезпечення фізичного виховання включає державну програму розвитку галузі в системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною і військовою діяльністю та дозвіллям різних соціальних груп населення. Прикладом такої програми є державна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», яка прийнята в нашій країні. Загальний освітній рівень з фізичного виховання у вищих навчальних закладах забезпечується відповідними програмами, що мають регламентуючі стандарти по змісту занять, їх кількості та нормативним вимогам для підготовки студентів. Зміст програмного забезпечення повинен врахувати біологічні та педагогічні закономірності керування фізичним станом організму студента в процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей знижує ефективність педагогічного процесу перешкоджаючи досягненню мети фізичного виховання: поліпшенню фізичного стану, зміцненню здоров'я, зниженню захворюваності, збільшення кількості молоді, що має відхилення в стані здоров'я до 90 % [31, 32, 40, 51].

Розглядаючи фізичний стан, як основу в досягненні кінцевої мети фізичного виховання та маючи кількісні показники можна визначити ефективність процесу фізичного виховання. Так,

як фізичне виховання відбувається в конкретному оточуючому середовищі, факторами якого є як соціально-економічні так і екологічні умови, то фізичний стан студентства можна розглядати, як результат впливу цих умов. Беручи до уваги той факт, що загальний рівень фізичного стану студентів нижче середнього, збільшується кількість спеціальних медичних груп, збільшується кількість повторних гострих респіраторних захворювань до 5-6 разів на рік, то можна признати, що негативний вплив зовнішніх умов домінує над позитивним впливом протидіючих факторів, одним з яких є фізичне виховання.

Визначаючи ефективність системи фізичного виховання молоді, необхідно проаналізувати всі компоненти соціальної та педагогічної підсистем тому, що студенти охоплені державною системою освіти, в межах якої відбувається обов'язковий процес фізичного виховання. Але, співвідношення 28 годин урочної форми занять до 4 годин фізичного виховання на тиждень свідчать про нехтування фізіологічним нормуванням розумового і фізичного навантаження в процесі росту і розвитку організму.

Таким чином, в зв'язку з вищенаведеним та керуючись: Положенням про кредитно-модульну організацію навчального процесу (далі – Положення) розробленого відповідно до Закону України від 23.05.1991 року № 1060–ХІІ зі змінами та доповненнями «Про освіту», Закону України від 17.01.2002 року № 2984–ІІІ зі змінами та доповненнями «Про Вищу освіту», Постанови Кабінету Міністрів України від 05.09.1996 року № 1074 «Про затвердження Положення про державний вищий заклад освіти», наказу Міністра освіти і науки України 02.06.1993 року № 161 «Про затвердження Положення про організацію навчального процесу у вищих навча-

льних закладах», наказу Міністра освіти і науки України від 23.01.2004 року № 48 «Про проведення педагогічного експерименту з кредитно-модульної системи організації навчального процесу», наказу Міністра освіти і науки України від 23.01.2004 року «Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004–2005 роки»; розроблено наскрізну робочу навчальну програму з дисципліни: «Фізичне виховання» за кредитно-модульною технологією освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр для студентів денної форми навчання 1-4 курсів (далі: «Програма з ФВ»), яка затверджена та рекомендована комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України (протокол № 4 від 14.03.2005) [52, додаток].

«Програма з ФВ» має наступну структуру:

I. Предмет, мета та завдання дисципліни.

II. Розподіл навчального часу за семестрами.

III. Загальна характеристика розділів.

IV. Розподіл навчального часу за розділами, темами і видами занять.

V. Тематичний план.

V.I. Індивідуальні завдання та контрольні заходи.

6.1. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (із Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України)

6.2. Залікові вимоги з фізичної підготовки студентів (чоловіків) спеціальної медичної групи.

6.3. Залікові вимоги з фізичної підготовки студентів (жінок) спеціальної медичної групи.

6.4. Критерії модульних контролів з розділу № 2: – «Легка атлетика».

6.5. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовки з розділу № 2: «Легка атлетика».

6.6. Критерії модульних контролів з розділу № 3: «Спортивні ігри».

6.7. (а–д). Тести і нормативи оцінки фізичної підготовки з розділу № 3: «Спортивні ігри» (волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, теніс).

6.8. Критерії модульних контролів з розділу № 4: «Гімнастика».

6.9. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовки з розділу № 4: «Гімнастика».

6.10. Критерії модульних контролів з розділу № 5: «Атлетизм».

6.11. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовки з розділу № 5: «Атлетизм».

6.12. Критерії модульних контролів з розділу № 6: «Професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП).

6.13. Тести і нормативи оцінки з розділу № 6: «Професійно-прикладна фізична підготовка».

VII. Приклад структурно-логічної схеми фонду кваліфікаційних завдань з дисципліни «Фізичне виховання».

VIII. Графік проходження модульних контролів з дисципліни «Фізичне виховання».

IX. Організаційно-методичні вказівки.

9.1. Загальні вимоги при проведенні занять з фізичного виховання для студентів основної та спеціальної медичної груп.

9.2. Пам'ятка для студентів на заняттях з фізичного виховання.

Х. Інформаційно-методичне забезпечення.

*Програма з ФВ побудована на наступних основних термінах і поняттях [3, 8, 52]:*

– *модуль* – це логічно завершена частина теоретичного та практичного навчального матеріалу з окремої навчальної дисципліни, яка передбачена робочою навчальною програмою, протягом відпрацювання якої здійснюється оволодіння певним навчальним об'єктом та формування певного вміння; показником навчального навантаження студента, яке необхідне для відпрацювання навчального матеріалу модуля є кредит; обсяг навчального навантаження студента для відпрацювання навчального матеріалу модуля має бути кратним половині кредиту;

– *кредит* – відображає кількість навчальної роботи студента, необхідної для успішного завершення навчання і включає усі види занять (аудиторні заняття, консультації, самостійну роботу, екзамени та інші види навчальної діяльності); загальне навчальне навантаження кредиту («вартість кредиту») складає 36 академічних годин; протягом навчального року для успішного завершення навчання кожен студент має відпрацювати 60 кредитів (за чотири роки – 240 кредитів);

– *змістовний модуль* – це система навчальних елементів, що поєднана за ознакою відповідності певному навчальному об'єктові; змістовний модуль утворюється шляхом структурної декомпозиції навчального матеріалу модуля на

навчальні елементи; змістовний модуль є основою для розробки фонду кваліфікаційних завдань модульного контролю;

– *модульний контроль* – це діагностика засвоєння студентом навчального матеріалу модуля та досягнення цілей відпрацювання модуля за допомогою фонду кваліфікаційних завдань;

– *фонд кваліфікаційних завдань* – це сукупність кваліфікаційних завдань, яка призначена для перевірки засвоєння змістовного модуля; кожне окреме кваліфікаційне завдання призначено для перевірки засвоєння окремого навчального елемента змістовного модуля та включає п'ять тестових завдань та ситуаційну (комплексну) задачу;

– *модульна оцінка* – це сума балів (за 100-бальною шкалою) отриманих студентом в результатів виконання кваліфікаційних завдань під час модульного контролю, яка заноситься до відомості навчальної дисципліни за семестр;

– *сумарна модульна оцінка* – це середньоарифметична сума модульних оцінок з навчальної дисципліни за семестр; сумарна модульна оцінка формується з використанням 100-бальної шкали і заноситься до відомості навчальної дисципліни за семестр;

– *екзаменаційна оцінка* – це оцінка, яка визначається шляхом переводу викладачем сумарної модульної оцінки, вираженої у 100-бальній шкалі, у традиційну академічну оцінку національної шкали («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», «незадовільно/п»).

– *семестровий екзамен (диференційований залік)* – це підведення підсумку засвоєння студентом навчального матеріалу певної навчальної дисципліни за семестр виключно на підставі

сумарної модульної оцінки, шляхом її переводу в екзаменаційну оцінку, без присутності студента;

<i>Національна шкала академічної оцінки</i>	<i>Шкала ECTS</i>	<i>Шкала навчального Закладу</i>
5 – «відмінно»	A	90–100
4 – «добре»	BC	75–89
3 – «задовільно»	DE	60–74
2 – «незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX	35–59
2 – «незадовільно/п» (з обов'язковим повторним курсом)	F	1–34

– *залікова оцінка* – це оцінка, яка визначається шляхом переводу викладачем сумарної модульної оцінки, вираженої у 100–бальній шкалі, у традиційну академічну оцінку («зараховано», «не зараховано»).

<i>Національна шкала академічної оцінки</i>	<i>Шкала ECTS</i>	<i>Шкала навчального закладу</i>
зараховано	ABCDE	60–100
не зараховано	FXF	1–59

– *залік* – це підведення підсумку засвоєння студентом навчального матеріалу певної навчальної дисципліни за семестр виключно на підставі сумарної модульної оцінки шляхом її переводу в залікову оцінку без присутності студента;

– *академічна заборгованість* – заборгованість, яка виникає після закінчення семестру на підставі отриманих студентом екзаменаційних і залікових оцінок;

– *семестрова рейтингова оцінка* – це інтегральна чисельна оцінка роботи студента ( $O_{PC}$ ), яка визначається після закінчення семестру за сумарними модульними оцінками з навчальних дисциплін із врахуванням вагового коефіцієнту кожної дисципліни

за формулою:  $O_{PC} = \frac{\sum_{i=1}^n O(i) * t(i)}{\sum_{i=1}^n t(i)}$ , де:  $O(i)$  – сумарна модульна оцінка

з  $i$  – навчальної дисципліни;  $t(i)$  – кількість годин за семестр з  $i$  – навчальної дисципліни;  $n$  – кількість навчальних дисциплін у семестрі;

– *рейтинг студента* – це порядкова позиція студента серед студентів даного курсу відповідного базового напрямку, спеціальності, факультету, яка визначена на підставі його семестрової рейтингової оцінки;

– *рейтингова оцінка студента* – це інтегральна чисельна оцінка студента, яка визначається за семестровими рейтинговими оцінками, розпочинаючи з першого семестру, за формулою:  $R_{OC} = 0,5 * (O_{PC} + R_O)$ , де:  $R_O$  – попередня рейтингова оцінка (для першого семестру  $R_O = O_{PC}$ );

– *загальний рейтинг студента* – це порядкова позиція студента серед студентів даного курсу відповідного базового напрямку, спеціальності, факультету, яка визначена на підставі його рейтингової оцінки.

## **2.2. Розподіл навчального часу у фонді кваліфікаційних завдань з розділу «Волейбол»**

Розподіл навчального часу за семестрами з розділу «Спортивні ігри» (табл. 4) виконано згідно робочої навчальної програми [3, 8].



## Розподіл годин з розділу «Спортивні ігри»

Розділ програми	Всього годин	Кількість годин у семестрі						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
3. Спортивні ігри	140	20	20	20	20	24	16	20
Кількість модульних контролів та їх номери	4	МК № 1, 3	–	МК № 6	–	МК № 10	МК № 12	МК № 13

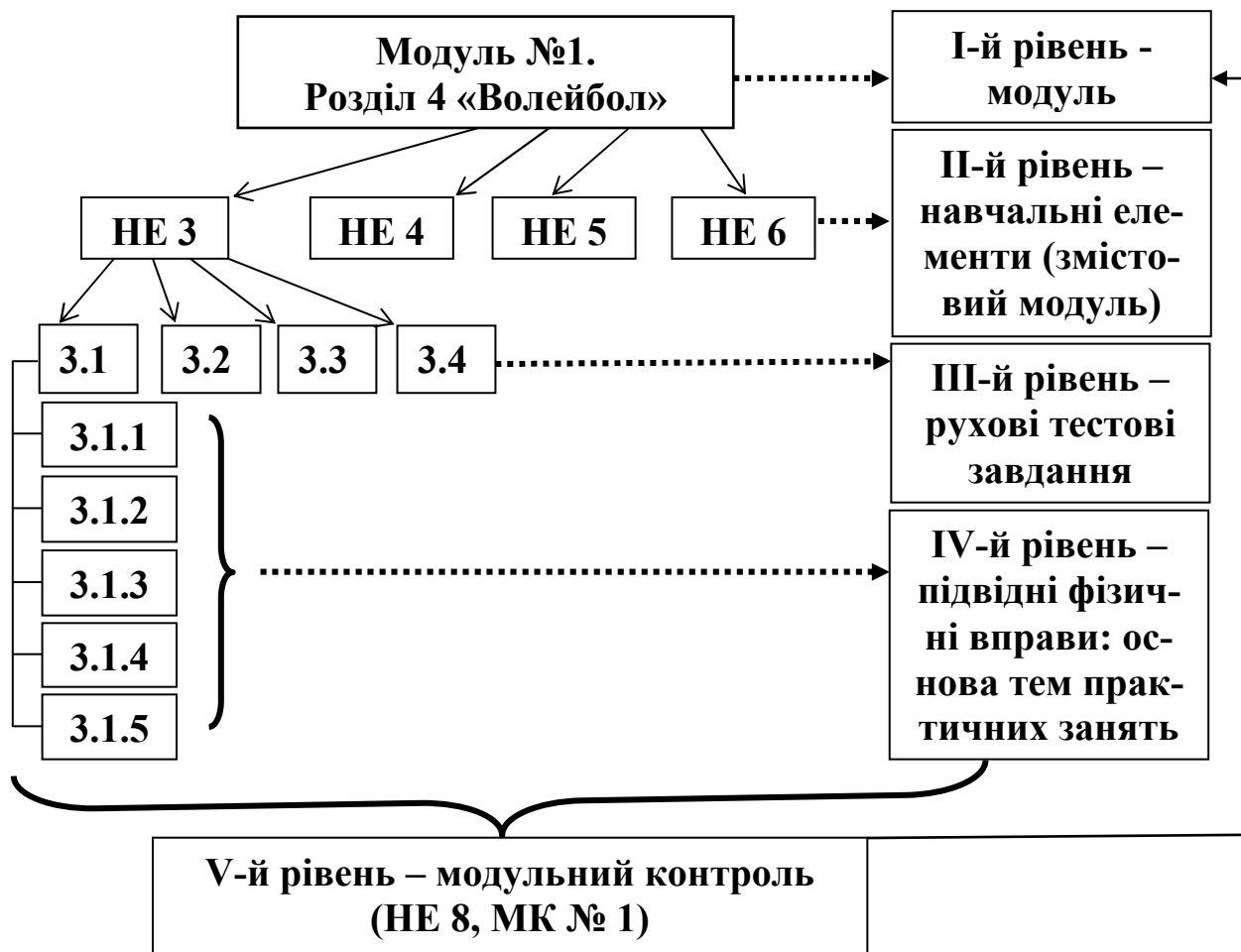
Відповідно розподілу навчальних годин, поданому у табл. 4, маємо чотири окремих модуля з розділу Спортивні ігри – логічно завершених частин теоретичного та практичного навчального матеріалу. Розробка фонду кваліфікаційних завдань (КЗ) має наступний алгоритм:

- формування модулів; визначення НЕ шляхом структурної декомпозиції навчального матеріалу;
- визначення 3–5 рухових тестових завдань;
- формування для кожного тесту 3–5 ситуаційних завдань (спеціальних вправ) та 4–10 підвідних вправ;
- планування тем практичних занять та проходження навчального матеріалу відповідно тем НЕ, підвідних вправ, інших розділів програми з ФВ, матеріально-технічного забезпечення, пори року, погодних умов та ін.

Таким чином, фонд КЗ розділу «Волейбол» формується за структурно-логічною схемою, представленою на рис. 5.

Відповідно розподілу навчальних годин, поданому у табл. 5, маємо сім окремих модулів розділу «Волейбол» – логічно за-

вершених частин теоретичного та практичного навчального матеріалу (табл. 4) виконано згідно впровадженій робочій навчальній програмі Архипова О.А. (2004–2013 роки) [3, 8, 52, додаток].



**Рис. 5.** Структурно–логічна схема фонду КЗ, модуля № 1 з розділу: Волейбол

Кожен модуль має свої навчальні елементи (НЕ), які мають бути засвоєні студентами. Залежно від складності НЕ на нього припадає від двох до п'яти практичних занять (4-10 годин).

Проходження кожного модуля завершується модульним контролем – тестуванням засвоєння студентом матеріалу модуля, на які виділено 4 год.

Таким чином кожен модуль має свої НЕ, які мають бути засвоєні студентами. Залежно від складності НЕ на його виконання припадає від двох до восьми практичних занять (4-16 годин).

Проходження кожного модуля завершується модульним контролем – тестуванням (засвоєння студентом матеріалів модуля), на що виділено два заняття (4 години). Перелік НЕ та їх відношенням до модулів поданий у таблиці 5.

Таблиця 5

**Повний орієнтовний перелік навчальних елементів з розділу:  
«Спортивні ігри»**

<i>№ НЕ з/п</i>	<i>Назва навчального елемента</i>	<i>№ заняття</i>	<i>Кількість годин</i>
<i>Курс 1. Семестр 1, модуль 1 (волейбол)</i>			
<i>7</i>	<i>Вправи загального розвитку спеціальні підготовчі вправи студентів. Основи техніки гри.</i>	<b>17–24</b>	<b>16</b>
<i>8 МК 1</i>	<i>1. Техніка переміщення студентів на площадці. 2. Передача м'яча двома руками зверху (ч: 8р., ж: 5р.). 3. Передача м'яча двома руками знизу (ч: 5 р., ж: 4 р.).</i>	<b>25, 26</b>	<b>4</b>
<i>Курс 1. Семестр 1, модуль 3 (футбол)</i>			
<i>18</i>	<i>Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.</i>	<b>49–56</b>	<b>16</b>
<i>19 МК 3</i>	<i>Удар по м'ячу зовнішньою, внутрішньою стороною стопи (ч: 20–25 м, ж: 10–15 м).</i>	<b>57, 58</b>	<b>4</b>
<i>Курс 2. Семестр 3, модуль 6 (баскетбол)</i>			
<i>30</i>	<i>Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів.</i>	<b>89–92</b>	<b>8</b>

Продовження таблиці 5

31	Основи техніки та тактики гри в баскетбол.	93–96	8
32	Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.	97, 98	4
35 МК 6	Ведення м'яча з центра до штрафної лінії з зупинкою та кидком м'яча в кошик (2 спроби).	107, 108	4
<i>Курс 2. Семестр 3, модуль 7 (настільний теніс)</i>			
41	Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.		8
42	Тактика гри у настільному тенісі.		8
43 МК 6	1. Подача м'яча через сітку (5 разів). 2. Перебивання м'яча через сітку (20 разів).		4
<i>Курс 3. Семестр 5, модуль 10 волейбол</i>			
56	<i>Навчання стійкам та переміщенням</i>	157–158	4
57	<i>Навчання передачі м'яча двома руками зверху</i>	159–163	10
58	<i>Навчання передачі м'яча двома руками знизу</i>	164–168	10
63	<i>Навчання нижньої прямої подачі</i>	179, 180	4
<i>Курс 3. Семестр 6, модуль 12 волейбол</i>			
71	<i>Навчання верхньої прямої подачі</i>	197–198	4
72	<i>Навчання прийому подачі</i>	199–201	6
73	<i>Навчання нападаючому удару</i>	202–204	6
79	<i>Навчання нападаючому удару в стрибку</i>	215, 216	4
<i>Курс 4. Семестр 7, модуль 13 волейбол</i>			
82	<i>Навчання блокуванню.</i>	223, 224	4
83	<i>Навчання командним техніко-тактичним діям в нападі</i>	225–228	8
84	<i>Навчання командним техніко-тактичним діям в захисті.</i>	229–232	8

**Тестові завдання до підрозділів 2.1–2.2 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

**1. Що таке фізичне виховання в біологічному аспекті? (2)**

А) Біологічний процес, в якому розвиток поєднується з розумовими освітою та вихованням: моральним, естетичним, патріотичним.

Б) Цілісний процес, в якому розвиток поєднується з розумовими освітою та вихованням: моральним, естетичним, патріотичним.

В) Цілісний процес, в якому розвиток поєднується з фізіологічною освітою та вихованням: моральним, естетичним, патріотичним.

**2. В наслідок чого здійснюється процес засвоєння нового матеріалу? (2)**

А) Внаслідок спеціальної взаємодії викладача і студента.

Б) Внаслідок спеціальних знань викладача і студента.

В) Внаслідок спеціальної взаємодопомоги викладача і студента.

**3. Які три фактори діють у ході процесу фізичного виховання? (2)**

А) Задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив середовища і запропонована викладачем програма психологічної підготовки.

Б) Задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив середовища і запропонована викладачем програма проведення змагань.

**В)** Задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив середовища і запропонована викладачем програма поведінки.

**4. Які є критерії ефективності процесу фізичного виховання? (2)**

**А)** Рівень вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань етичної і моральної орієнтації.

**Б)** Рівень вирішення навчальних, освітніх та виховних завдань етичної і моральної орієнтації.

**В)** Рівень вирішення педагогічних, освітніх та виховних завдань етичної і моральної орієнтації.

**5. Що є метою фізичного виховання? (2)**

**А)** Задоволення потреб як особистостей так і суспільства в цілому у формуванні психологічно розвиненої студента, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

**Б)** Задоволення потреб як особистостей так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвиненої студента, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

**В)** Задоволення потреб як особистостей так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвиненої студента, сприяючи підвищенню її адаптації.

**6. Що включає програмне забезпечення фізичного виховання? (2)**

**А)** Національну програму розвитку галузі в системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною і військовою діяльністю та дозвіллям різних соціальних груп населення.

**Б)** Державну програму розвитку галузі в системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною і військовою діяльністю та дозвіллям різних соціальних груп населення.

**В)** Державну програму розвитку галузі в системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, фізкультурною і військовою діяльністю та дозвіллям різних соціальних груп населення.

**7. Що повинен враховувати зміст програмного забезпечення? (2)**

**А)** Врахувати біологічні закономірності керування фізичним станом організму студента в процесі фізичного виховання.

**Б)** Врахувати педагогічні закономірності керування фізичним станом організму студента в процесі фізичного виховання.

**В)** Врахувати біологічні та педагогічні закономірності керування фізичним станом організму студента в процесі фізичного виховання.

**8. Що таке модуль? (2)**

**А)** Модуль – це логічно завершена частина теоретичного і практичного навчального матеріалу з окремої навчальної дисципліни, яка передбачена робочою навчальною програмою.

**Б)** Модуль – це не логічно завершена частина теоретичного і практичного навчального матеріалу з окремої навчальної дисципліни, яка передбачена робочою навчальною програмою.

**В)** Модуль – це логічно завершена частина фізіологічного і практичного навчального матеріалу з окремої навчальної дисципліни, яка передбачена робочою навчальною програмою.

**9. Що таке модульний контроль? (2)**

**А)** Це діагностика засвоєння студентом фактичного матеріалу модуля та досягнення цілей відпрацювання модуля за допомогою фонду кваліфікаційних завдань.

**Б)** Це діагностика засвоєння студентом наочного матеріалу модуля та досягнення цілей відпрацювання модуля за допомогою фонду кваліфікаційних завдань.

**В)** Це діагностика засвоєння студентом навчального матеріалу модуля та досягнення цілей відпрацювання модуля за допомогою фонду кваліфікаційних завдань.

**10. Що таке фонд кваліфікаційних завдань? (2)**

**А)** Це сукупність психологічних завдань, яка призначена для перевірки засвоєння змістовного модуля.

**Б)** Це сукупність кваліфікаційних завдань, яка призначена для перевірки засвоєння змістовного модуля.

**В)** Це сукупність педагогічних завдань, яка призначена для перевірки засвоєння змістовного модуля.

**Ключі відповідей**

Розділи/питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1–2.2	Б	А	В	А	Б	Б	В	А	В	Б



# Розділ 3. ПОВНИЙ ФОНД КВАЛІФІКАЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ З РОЗДІЛУ «ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ 1 – 4 КУРСІВ

---

*Волейбол* [10–18, 20–25, 27, 39, 40, 43–45, 47, 50, 53, 54, 59, 62, 63]:

## 3.1. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 1 курсу

(семестр 1, модуль 1)

**НЕ № 7 (тема 7): Вправи загального розвитку спеціаль-  
ні підготовчі вправи студентів. Основи техніки гри. (заняття  
№ 17–24: 16 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

7.1. Ознайомлення з основними елементами техніки гри.

7.2. Ознайомлення з тактикою гри.

7.3. Двобічна гра загальнооздоровчого характеру (інтегра-  
льна фізична підготовка).

*Підвідні вправи до тесту 7.1.*

7.1.1. Техніка подачі.

7.1.1.1. Нижня пряма подача.

7.1.1.2. Верхня пряма подача.

7.1.2. Техніка прийому м'яча.

7.1.2.1. Прийом м'яча двома руками знизу.

7.1.2.2. Прийом м'яча після нижніх подач.

7.1.2.3. Прийом м'яча після верхніх подач.

7.1.2.4. Прийом м'яча після нападаючого удару.

7.1.3. Техніка передачі м'яча двома руками зверху для нападаючого удару.

7.1.3.1. Техніка передачі м'яча двома руками зверху.

7.1.3.2. Передача в ближню зону.

7.1.3.3. Передача м'яча за головою.

7.1.4. Техніка нападаючих ударів.

7.1.4.1. Техніка прямого нападаючого удару.

7.1.4.2. Прямий удар з переводом.

7.1.4.3. Нападаючий удар з короткої передачі, після швидкої передачі.

7.1.5. Техніка блокування.

7.1.5.1. Одиноке блокування м'ячів.

7.1.5.2. Групове блокування.

7.1.6. Початкові положення та переміщення.

7.1.1.1. Стартова стійка (вихідні положення): основна, низька.

7.1.1.2. Поєднання стійок та переміщень, переміщень із зупинкою.

7.1.1.3. Поєднання способів переміщення та стійок з технічними прийомами гри, зупинками та переміщеннями.

7.1.7. Прийом м'яча знизу після подач.

7.1.7.1. Відбивання м'яча знизу однією та обома руками.

7.1.7.2. На місті та під час переміщення.

7.1.7.3. Багаторазове приймання м'яча знизу однією та обома руками.

7.1.7.4. Прийом м'яча знизу після удару партнера, виконаного з власного накидання.

7.1.7.5. Прийом знизу обома руками, після обманних дій суперника.

7.1.7.6. Прийом м'яча знизу після подач, атакуючих ударів, обманних дій в опорному положенні, після швидких переміщень.

7.1.8. Спеціальні вправи для оволодіння технікою подач.

7.1.8.1. Кидки м'яча знизу, згори, збоку, об стінку, через сітку.

7.1.8.2. Нижні та верхні подачі в стіну.

7.1.8.3. Подачі через сітку з відстані 3–6–7–9 м.

7.1.8.4. Нижні подачі у визволену зону. Верхня пряма подача на точність.

7.1.8.5. Чергування нижніх і верхніх прямих подач на точність.

7.1.9. Передача м'яча двома руками зверху.

7.1.9.1. Багаторазова передача м'яча над собою.

7.1.9.2. Подачі м'яча з власного накидання, з накидання партнера, в різних напрямках на місці та після переміщень.

7.1.9.3. Подачі в стінку із зміною висоти передачі та відстані до стінки.

7.1.9.4. Подачі в стінку в поєднанні з переміщенням.

7.1.9.5. Подачі на точність з власного накидання.

7.1.9.6. Подачі в парах та трійках.

7.1.9.7. Подачі з переміщенням парами. Зустрічні передачі.

7.1.9.8. Подачі в трикутнику.

7.1.9.9. Передача на точність після відскоку м'яча від підлоги. Передача на точність після прийому м'яча над собою.

7.1.10. Нападаючі удари і наступальні дії.

7.1.10.1. Удар кистю по м'ячу в опорному положенні.

7.1.10.2. Техніка стрибка угору поштовхом обох ніг з місця, з 1, 2, 3 кроків.

7.1.10.3. Освоєння ритму розбігу. Кидок тенісного м'яча через сітку.

7.1.10.4. Удари по м'ячу з власного накидання та з тримача.

7.1.10.5. Прямий нападаючий удар за ходом сильнішою рукою на висоті та середні передачі із зон 4 та 2 при передачі з зони 3.

7.1.10.6. Прямий нападаючий удар із зони 4 на передачу із зон 6 та 1.

7.1.10.7. Нападаючий удар із зони 2 на передачу із зон 6 та 1.

7.1.10.8. Нападаючий удар з високих та середніх передач, що виводить м'яч від сітки та глибини майданчика.

7.1.10.9. Перебивання м'яча через сітку кулаком близько до неї.

7.1.11. Блокування.

7.1.11.1. Оволодіння технікою блокування індивідуально та в парах.

7.1.11.2. Оволодіння технікою стрибка та постановою рук над сіткою при виконанні блоку індивідуально та в парах.

7.1.11.3. Оволодіння технікою роботи кистей рук при блокуванні.

7.1.11.4. Блокування м'яча, спрямованого діагонально, після високих та середніх передач.

7.1.11.5. Групове (парне) блокування.

7.1.11.6. Одноосібне та групове блокування передач м'яча через сітку однією та обома руками.

*Підвідні вправи до тесту 7.2.*

7.2.1. Тактика подач.

7.2.1.1. Вибір місця для виконання подачі.

7.2.1.2. Чергування подач.

7.2.2. Тактика передачі м'яча для нападаючих дій.

7.2.2.1. Вибір місця для другої передачі.

7.2.2.2. Вибір нападаючого партнера.

7.2.2.3. Взаємодія студентів у зонах 2, 3, 4.

7.2.3. Тактика нападаючих ударів.

7.2.3.1. Вибір місця для розбігу атакуючого удару.

7.2.3.2. Чергування атакуючих ударів на силу і точність.

7.2.4. Тактика блокування.

7.2.4.1. Зміна атакуючих ударів проти індивідуального та групового блоку.

7.2.4.2. Зонне блокування.

7.2.4.3. Взаємодія з партнерами по блоку.

*Підвідні вправи до тесту 7.3.*

7.3.1. Підготовчі та навчальні ігри.

7.3.2. Гра із зменшеним складом учасників.

7.3.3. Раціональне використання складу команд.

**НЕ № 8 (тема 8): Модульний контроль 1 (заняття № 25, 26: 4 год.). МК 1:**

8.1. Техніка переміщення студентів на площадці.

8.2. Передача м'яча двома руками зверху (ч: 8р., ж: 5р.).

8.3. Передача м'яча обома руками знизу (ч: 5 р., ж: 4 р.).

## **3.2. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 3 курсу**

**(семестр 5, модуль 10)**

**НЕ № 56 (Тема 56). Навчання стійкам та переміщенням  
(№№ 157, 158; 4 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

56.1. Виконати вихід у стійку під час переміщень та поворотів.

56.2. Виконати переміщення приставними кроками: по 4 кроки вперед, праворуч, назад, ліворуч.

56.3. Виконати стрибок після одного кроку вперед.

*Ситуаційні завдання до тесту 56.1.*

1. Виконання стійки з різних положень.

2. Відпрацювання виконання виходу в стійку.

*Підвідні вправи до тесту 56.1.*

56.1.1. Стійка – це вихідне положення студента, найбільш зручне для виконання наступних дій.

Техніка виконання: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш». Викладач показує техніку виконання стійки наочно.

Вправа на закріплення виконання ігрової стійки студента: студенти шикуються у шеренгу по 7-8 чоловік на лицьовій лінії волейбольного майданчика обличчям до сітки. По сигналу ви-

конати – крок вперед та підстрибування з приземленням на дві ноги, стопи на одній лінії. Вправа виконується з багаторазовим повтором.

*Методичні рекомендації.* Включати під час розминки на кожному занятті. Звернути увагу на одночасне приземлення обох стоп.

56.1.2. Стрибок вперед з одного кроку в стійку.

56.1.3. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот вихід у стійку.

56.1.4. За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку, виконати стрибок угору поштовхом двох ніг.

56.1.5. По лицьовій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки вихід у стійку.

56.1.6. В стійці, приставні кроки праворуч-ліворуч (кроком вперед – назад).

56.1.7. В стійці, перехресно кроки праворуч-ліворуч; подвійний крок вперед-назад.

*Ситуаційні завдання до тесту 56.2.*

1. Виконання спеціальних бігових вправ у волейболі.

2. Відпрацювання переміщення в стійці.

*Підвідні вправи до тесту 56.2.*

56.2.1. Звичайний біг студента обличчям вперед.

56.2.2. Приставні кроки вперед, назад, праворуч, ліворуч.

56.2.3. Перехресні кроки.

56.2.4. Біг спиною вперед.

56.2.5. Повільний біг із зупинкою та прийняттям основної стійки.

56.2.6. Рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу та прийняттям стійки.

56.2.7. В стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.

56.2.8. В стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, праворуч, ліворуч.

56.2.9. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

*Ситуаційні завдання до тесту 56.3.*

1. Виконання спеціальних стрибкових вправ.
2. Виконання спеціальних стрибкових вправ із махом руками.
3. Виконання відштовхування в поєднанні з приземленням.

*Підвідні вправи до тесту 56.3.*

56.3.1. Стрибок з місця угору, угору-вперед, в сторону, угору-назад.

56.3.2. Стрибок з місця з поворотом в обидві сторони.

56.3.3. Багаторазові підскоки з поступовим збільшенням висоти.

56.3.4. Стрибок з місця угору з махом руками, звертаючи увагу на приземлення.

56.3.5. Стрибок з місця угору з махом руками з поворотом на 90, 180, 360 градусів.

56.3.6. Стрибок у глибину з гімнастичної лави.

56.3.7. Стрибок після одного кроку вперед в сторону.



56.3.8. Стрибок з підкидного містка.

56.3.9. Стрибок з підкидного містка з наступним стрибком угору із замахом рук і точним приземленням.

56.3.10. Ривок від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок угору – переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок угору.

## **Заняття № 157**

*Тема 56.* Навчання стійкам та переміщенням.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання волейбольної стійки з різних положень.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання волейбольної стійки.

2. Навчити переміщенню в стійці.

3. Удосконалення виходу в стійку з різних положень та переміщення в стійці у двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, відновлення дихання – 10 хв.

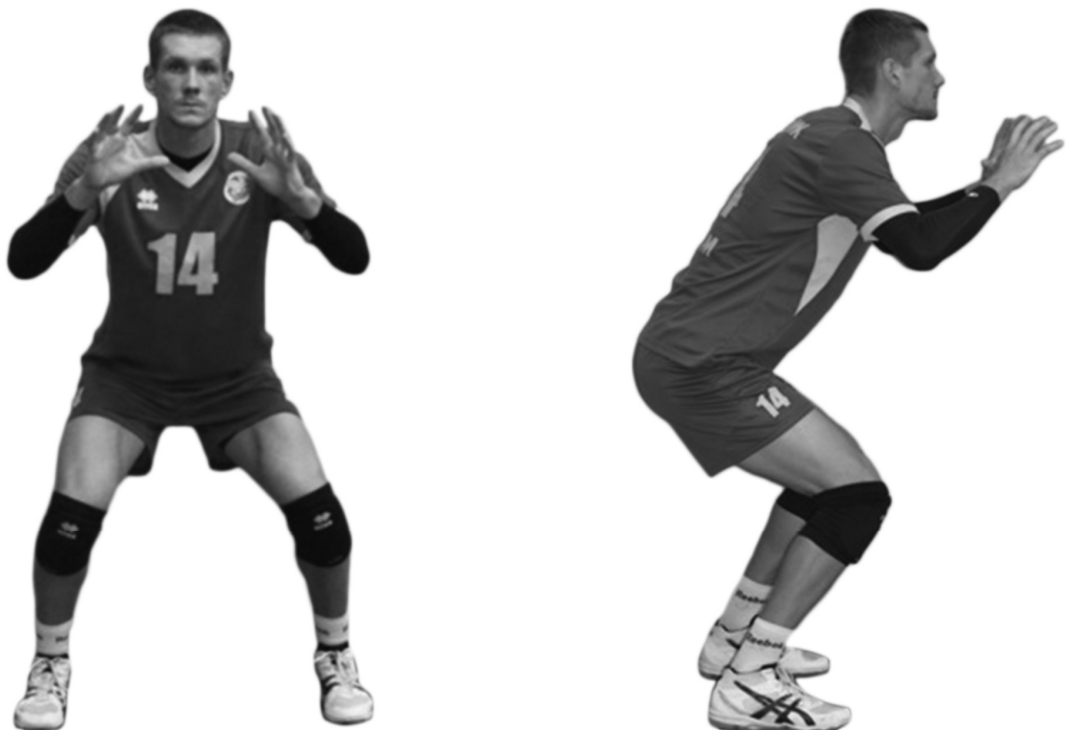
*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати переміщення приставними кроками: по 4 кроки вперед, праворуч, назад, ліворуч.

*1. Ознайомити з технікою виконання волейбольної стійки – 20 хв.*

Стійка – це вихідне положення студента, найбільш зручне для виконання наступних дій (Рис. 6).

Техніка виконання стійки: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш» (Рис. 7). Викладач показує техніку виконання стійки наочно.



**Рис. 6.** Стійка студента

Вправа на закріплення виконання ігрової стійки студента: студенти шикуються у шеренгу по 7-8 чоловік на лицьовій лінії волейбольного майданчика обличчям до сітки. По сигналу виконати – крок вперед та підстрибування з приземленням на дві ноги, стопи на одній лінії. Вправа виконується з багаторазовим повтором.



*Рис. 7.* Волейбольний «ковш» – положення кистей при виконанні передачі та прийому м'яча двома руками зверху

*Методичні вказівки.* Включати під час розминки на кожному занятті. Звернути увагу на одночасне приземлення обох стоп.

1.1. Стрибок вперед з одного кроку в стійку.

1.2. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот вихід у стійку.

1.3. За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку, виконати стрибок угору поштовхом двох ніг.

1.4. По лицьовій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки вихід у стійку.

1.5. В стійці, приставні кроки праворуч-ліворуч (кроком вперед-назад).

1.6. В стійці, перехресно кроки праворуч-ліворуч; подвійний крок вперед-назад.

*Методичні вказівки.* Слідкувати за правильним виконанням виходу в стійку.

*2. Навчити переміщенню в стійці.*

2.1. Звичайний біг студента обличчям вперед.

2.2. Приставні кроки вперед, назад, праворуч, ліворуч.

2.3. Перехресні кроки.

2.4. Біг спиною вперед.

2.5. Повільний біг з зупинкою та прийняттям основної стійки.

2.6. Рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу та прийняттям стійки.

2.7. У стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.

2.8. У стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, праворуч, ліворуч.

2.9. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

*Методичні вказівки.* Надалі спеціальні бігові вправи можна включати під час розминки.

*3. Удосконалення виходу в стійку з різних положень та переміщення в стійці в двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.*

3.1. «Піонербол» – рухлива гра схожа за правилами з волейболом.

Гра проводиться на волейбольному майданчику волейбольним м'ячем.

Замість виконання основних технічних дій у волейболі (подачі, передачі, нападаючих ударів та ін.) використовують кидки та ловлю м'яча.

Після засвоєння навчального матеріалу, викладач поступово ускладнює умови та правила гри, тобто додає волейбольні технічні дії.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на ловлю м'яча студентами після виконання виходу в стійку, правильність переміщення в стійці.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати вихід у стійку з різних положень;
- виконати переміщення в стійці;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 158**

*Тема 56.* Навчання стійкам та переміщенням.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання спеціальних стрибкових вправ у волейболі.

*Задачі:*

1. Закріпити переміщення в стійці.
2. Навчити спеціальним стрибковим вправам у волейболі.
3. Удосконалити рухові уміння у двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, спеціальні бігові вправи, загально-розвиваючі вправи в русі, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати стрибок після одного кроку вперед.

*1. Закріпити переміщення в стійці.*

- 1.1. Стрибок вперед з одного кроку у стійку.
- 1.2. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот вихід у стійку.
- 1.3. За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку, виконати стрибок угору поштовхом двох ніг.
- 1.4. Повільний біг з зупинкою та прийняттям основної стійки.
- 1.5. Рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу та прийняттям стійки.
- 1.6. У стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.
- 1.7. У стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, праворуч, ліворуч.

1.8. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

*2. Навчити спеціальним стрибковим вправам у волейболі.*

2.1. Стрибок з місця угору, угору-вперед, в сторону, угору-назад.

2.2. Стрибок з місця з поворотом в обидві сторони.

2.3. Багаторазові підскоки з поступовим збільшенням висоти.

2.4. Стрибок з місця угору з махом руками, звертаючи увагу на приземлення.

2.5. Стрибок з місця угору з махом руками з поворотом на 90, 180, 360 градусів.

2.6. Стрибок у глибину з гімнастичної лави.

2.7. Стрибок після одного кроку вперед у сторону.

2.8. Стрибок з підкидного містка.

2.9. Стрибок з підкидного містка з наступним стрибком угору із замахом рук і точним приземленням.

2.10. Ривок від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок угору – переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок угору.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на замахи рук і точне приземлення.

Удосконалити рухові вміння в двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання виходу в стійку, переміщення по майданчику в стійці та стрибків.

*Заклучна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати спеціальні стрибкові вправи;
- виконати переміщення в стійці;
- стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером / В.Д. Ковалёв, Н.В. Елина. – Коломна: Московский государственный областной социально–гуманитарный институт, 2010. – 98 с.

**НЕ № 57 (Тема 57). Навчання передачі м'яча двома руками зверху (№№ 159–163; 10 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

57.1. Виконати 10 передач м'яча на місці, висота передачі 1–1,5 м.

57.2. Виконати в парах: 10 передач м'яча двома руками зверху.

57.3. Виконати в парах: 10 передач м'яча двома руками зверху через сітку.

*Ситуаційні завдання до тесту 57.1.*

1. Виконання кидків та ловлі м'яча на місці та під час переміщень.



2. Відпрацювання виконання передачі м'яча біля тренувальної стінки.

3. Відпрацювання передачі м'яча двома руками зверху на точність.

*Підвідні вправи до тесту 57.1.*

57.1.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками зверху. Виконання імітації передачі м'яча.

57.1.2. Дриблінг м'яча в підлогу.

57.1.3. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.

57.1.4. Кинути та піймати м'яч в положенні двома руками зверху.

57.1.5. Піймати та швидко виштовхнути м'яч.

57.1.6. Піймати м'яч, виконати крок і присід з м'ячем.

57.1.7. Кинути м'яч вперед, виконати переміщення вперед, піймати м'яч і виштовхнути за спину.

57.1.8. Ловля м'яча двома руками зверху після переміщення.

57.1.9. Підкинути м'яч над собою, виконати верхню передачу.

57.1.10. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

57.1.11. Кидки і ловля м'яча під час переміщень: після зупинки, після зупинки та повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1–2 м, поступово збільшують до 3–6 м.

57.1.12. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення та зменшення відстані від стіни.

57.1.13. Передачі м'яча над собою на місці, зі зміною висоти та вихідного положення (від високої стійки до положення сидячи).

57.1.14. Передачі м'яча над собою під час переміщення, після переміщення і до зупинки.

57.1.15. Передачі в опорному положенні на точність у баскетбольні кільця або мішені на стіні.

*Ситуаційні завдання до тесту 57.2.*

1. Відпрацювання кидків і ловлі м'яча в парах.

2. Відпрацювання передач м'яча в парах на точність.

*Підвідні вправи до тесту 57.2.*

57.2.1. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху та розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру.

57.2.2. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад верхньою передачею. Відстань 3 м. Кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8-10 передач студенти міняються місцями.

57.2.3. Студенти з м'ячами тренують верхню передачу над собою. Студенти без м'ячів віджимаються від підлоги 10 раз. Потім зміна.

57.2.4. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1 – 1,5 м.

57.2.5. Передача м'яча в парах на місці – відстань 3 м.

57.2.6. Передачі в парах: студенти поступово збільшують відстань між собою до 6-9 м, а потім поступово зменшують до 1,5 – 2 м.

57.2.7. Різкі кистьові передачі на рівні грудей на відстані 3 – 4 м.

57.2.8. Передача м'яча в парах: один студент стоїть на місці та виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

57.2.9. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Партнер, підбігши під м'яч, виконує передачу першому, а сам повертається у вихідне положення (спиною вперед) тощо. Після серії передач студенти міняються місцями.

57.2.10. Відпрацювання передачі м'яча в парах без втрат.

*Ситуаційні завдання до тесту 57.3.*

1. Відпрацювання передачі м'яча в парах через сітку.

2. Передачі м'яча через сітку в задану зону.

*Підвідні вправи до тесту 57.3.*

57.3.1. Кидки м'яча двома руками зверху через сітку.

57.3.2. У зустрічних колонах: підкинути м'яч над собою та виконати передачу двома руками зверху через сітку.

57.3.3. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 3 м.

57.3.4. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 6 м.

57.3.5. Передачі через сітку в межах зони нападу.

57.3.6. Передачі в зустрічних колонах із зони нападу на задню лінію.

57.3.7. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії в зону нападу.

57.3.8. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії на задню.

57.3.9. Передачі в зустрічних колонах із зони 2 в зону 2 через сітку.

57.3.10. Передачі в зустрічних колонах із зони 4 в зону 4 через сітку.

57.3.11. Передачі м'яча в задану зону (зону називає та підкидає м'яч викладач).

## **Заняття № 159**

*Тема 57.* Навчання передачі м'яча двома руками зверху.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками зверху.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху.

2. Навчити виконанню кидків і ловлі м'яча на місці.

3. Відпрацювання виконання передачі м'яча біля тренувальної стінки – 20 хв.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати 10 передач м'яча двома руками зверху біля тренувальної стінки.

*1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху – 20 хв.*

Передача м'яча – цілеспрямована дія, пов'язана з прийомом та направленням м'яча одному з партнерів.

Техніка виконання: ноги зігнуті в колінних і гомілко-востопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш» (Рис. 8). Викладач показує техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху наочно.

1.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками зверху.

1.2. Виконання імітації передачі м'яча.

*2. Навчити виконанню кидків і ловлі м'яча на місці – 20 хв.*

2.1. Дриблінг м'яча в підлогу.

2.2. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.

2.3. Кинути та піймати м'яч у положенні двома руками зверху.

2.4. Піймати та швидко виштовхнути м'яч.

2.5. Піймати м'яч, виконати крок і присід з м'ячем.

2.6. Кинути м'яч вперед, виконати переміщення вперед, піймати м'яч і виштовхнути за спину.

2.7. Ловля м'яча двома руками зверху після переміщення.

2.8. Підкинути м'яч над собою, виконати верхню передачу.

2.9. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

2.10. Кидки та ловля м'яча під час переміщень: після зупинки, після зупинки та повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1 – 2 м, поступово збільшують до 3 – 6 м.



**Рис. 8.** Положення для виконання передачі м'яча двома руками зверху

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання переміщення та виходу в положення для передачі двома руками зверху, кидків (за рахунок одночасного розгинання ніг в колінних суглобах, а рук в ліктьових суглобах) та ловлі м'яча в «ковш» над головою в положенні для передачі двома руками зверху.

*3. Відпрацювання виконання передачі м'яча біля тренувальної стінки – 20 хв.*

3.1. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення та зменшення відстані від стіни.

3.2. Передачі м'яча над собою на місці, зі зміною висоти і вихідного положення (від високої стійки до положення сидячи).

3.3. Передачі м'яча над собою під час переміщення, після переміщення і до зупинки (Рис. 9).

3.4. Передачі в опорному положенні на точність в баскетбольні кільця або мішені на стінці.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на згинання розгинання рук у ліктьових суглобах та правильність постанови кистей («ковш»).

*Заключна частина – 5 хв.*

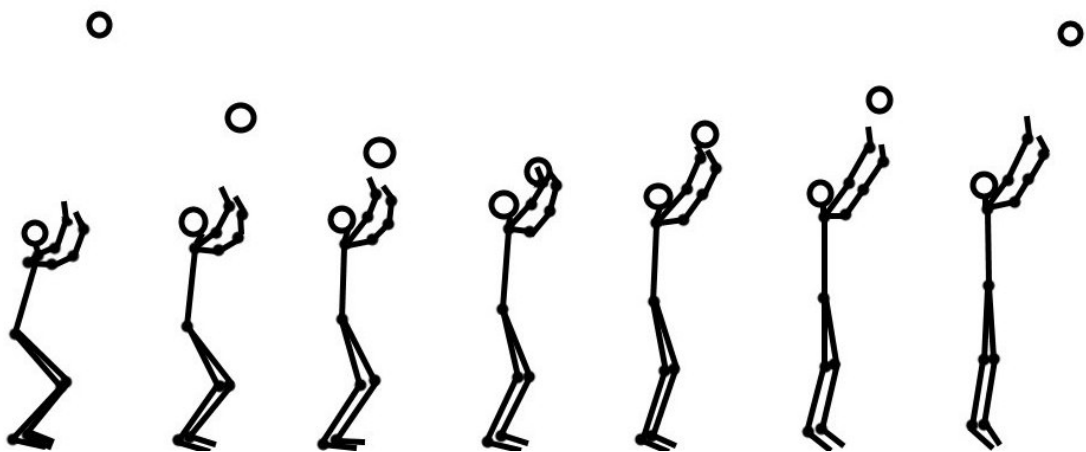
Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачі м'яча над собою;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.



а.



б.

**Рис. 9.** Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху (а – відеограма; б – БКС)

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.



*Додаткова:* Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. – М: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

## **Заняття № 160**

*Тема 57.* Навчання передачі м'яча двома руками зверху.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками зверху.

*Задачі:*

1. Закріпити передачу м'яча двома руками зверху над собою.
2. Навчити виконанню передачі м'яча в парах.
3. Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху на точність.

*Структура заняття:*

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати 10 передач м'яча двома руками зверху на місці.

*1. Закріпити передачу м'яча двома руками зверху над собою – 20 хв.*

*1.1. Дриблінг м'яча в підлогу.*

*1.2. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.*

1.3. Кинути та піймати м'яч у положенні двома руками зверху.  
1.4. Підкинути м'яч над собою, виконати верхню передачу.  
1.5. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

1.6. Передачі м'яча над собою на місці, зі зміною висоти і вихідного положення (від високої стійки до положення сидячи).

1.7. Передачі м'яча над собою під час переміщення, після переміщення та до зупинки.

## *2. Навчити виконанню передач м'яча в парах – 20 хв.*

2.1. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху та розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру.

2.2. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад верхньою передачею. Відстань 3 м, кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8 – 10 передач студенти міняються місцями.

2.3. Студенти з м'ячами тренують верхню передачу над собою. Студенти без м'яча виконують згинання-розгинання рук в упорі лежачі від підлоги 10 раз. Потім зміна.

2.4. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1-1,5 м.

2.5. Передача м'яча в парах на місці – відстань 3 м.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання переміщення та передачі м'яча.

*3. Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху на точність – 20 хв.*

3.1. Передачі м'яча над собою на місці, зі зміною висоти та вихідного положення (від високої стійки до положення сидячи).

3.2. Передачі м'яча над собою під час переміщення, після переміщення та до зупинки.

3.3. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 6 – 9 м, а потім поступово зменшують до 1,5 – 2 м.

3.4. Різкі кистьові передачі на рівні грудей на відстані 3 – 4 м.

3.5. Передача м'яча в парах: один студент стоїть на місці та виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

3.6. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Студент, підбігши під м'яч, виконує передачу першому, а сам повертається у вихідне положення (спиною вперед) тощо.

*Методичні вказівки.* Після серії передач партнери міняються місцями. Звернути увагу на переміщення та вихід у положення для виконання передачі двома руками зверху.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачі м'яча біля тренувальної стінки;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачі;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол. Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

## **Заняття № 161**

*Тема 57.* Навчання передачі м'яча двома руками зверху.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками зверху.

*Задачі:*

1. Закріпити передачу м'яча двома руками зверху в парах.
2. Навчити виконанню передачі м'яча в парах через сітку.
3. Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

Основна частина – 60 хв.

*Рухові тести:* Виконати 10 передач м'яча двома руками зверху в парах без втрат.

1. Закріпити передачу м'яча двома руками зверху в парах – 20 хв.

1.1. Дриблінг м'яча в підлогу.

1.2. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

1.3. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху та розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру.

1.4. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад верхньою передачею. Відстань 3 м, кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8 – 10 передач студенти міняються місцями.

1.5. Передача м'яча в парах на місці – відстань 3 м.

2. Навчити виконанню передачі м'яча в парах через сітку – 20 хв.

2.1. Кидки м'яча двома руками зверху через сітку.

2.2. У зустрічних колонах: підкинути м'яч над собою і виконати передачу двома руками зверху через сітку.

2.3. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 3 м.

2.4. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 6 м.

2.5. Передачі через сітку в межах зони нападу.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання переміщення та передач м'яча.

3. Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху у двосторонній грі «Піонербол».

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання виходу в стійку, переміщення по майданчику в стійці, стрибків та передачі м'яча двома руками зверху.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачі м'яча над собою та біля тренувальної стінки;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачі;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол: учеб. для студ. вузов, обучающихся по спец. 022300 / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 358 с.

## **Заняття № 162**

*Тема 57.* Навчання передачі м'яча двома руками зверху.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками зверху.

*Задачі:*

1. Закріпити передачу м'яча двома руками зверху в парах через сітку.
2. Навчити виконанню передачі м'яча через сітку в задану зону.

3. Удосконалити передачу м'яча двома руками зверху в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати 10 передач м'яча двома руками зверху в парах без втрат.

1. *Закріпити передачу м'яча двома руками зверху в парах через сітку – 20 хв.*

1.1. Дриблінг м'яча в підлогу.

1.2. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

1.3. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху та розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру.

1.4. Передача м'яча в парах на місці – відстань 3 м.

1.5. Кидки м'яча двома руками зверху через сітку.

1.6. У зустрічних колонах: підкинути м'яч над собою та виконати передачу двома руками зверху через сітку.

1.7. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 3 м.

1.8. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 6 м.  
*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання переміщення та передачі м'яча.

2. *Навчити виконанню передачі м'яча в парах через сітку в задану зону – 20 хв.*

2.1. Передачі через сітку в межах зони нападу.

2.2. Передачі в зустрічних колонах із зони нападу на задню лінію.

2.3. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії в зону нападу.

2.4. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії на задню.

2.5. Передачі в зустрічних колонах із зони 2 в зону 2 через сітку.

2.6. Передачі у зустрічних колонах із зони 4 в зону 4 через сітку.

2.7. Передачі м'яча в задану зону (зону називає і підкидає м'яч викладач).

3. *Удосконалити передачу м'яча двома руками зверху в двосторонній грі «Піонербол».*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання виходу в стійку, переміщення по майданчику в стійці, стрибків та передачі м'яча двома руками зверху.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):



- виконати передачі м'яча над собою та біля тренувальної стінки;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачі;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1974. – 288 с.

## **Заняття № 163**

*Тема 57.* Навчання передачі м'яча двома руками зверху.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками зверху.

*Задачі:*

1. Закріпити передачу м'яча через сітку в парах.
2. Удосконалити виконання передачі м'яча через сітку в задану зону.
3. Удосконалити передачу м'яча двома руками зверху в двосторонній грі «Піонербол».

### ***Структура заняття:***

*Підготовча частина* – 15 хв.

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

*Розминка:* ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціа-

льні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати 10 передач м'яча двома руками зверху в парах через сітку.

*1. Закріпити передачу м'яча через сітку в парах – 20 хв.*

1.1. Дриблінг м'яча в підлогу.

1.2. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху та розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру.

1.3. Передача м'яча в парах на місці – відстань 3 м.

1.4. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 3 м.

1.5. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 6 м.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на положення кистей рук та плавність виконання передачі м'яча двома руками зверху (Рис. 10).

*2. Удосконалити виконання передачі м'яча в парах через сітку в задану зону – 20 хв.*

2.1. Передачі через сітку в межах зони нападу.

2.2. Передачі в зустрічних колонах із зони нападу на задню лінію.

2.3. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії в зону нападу.

2.4. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії на задню.



*Рис. 10.* Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху (кисті рук)

2.5. Передачі в зустрічних колонах із зони 2 в зону 2 через сітку.

2.6. Передачі в зустрічних колонах із зони 4 в зону 4 через сітку.

2.7. Передачі м'яча в задану зону (зону називає і підкидає м'яч викладач).

3. Удосконалити передачі м'яча двома руками зверху в двосторонній грі «Піонербол».

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання виходу в стійку, переміщення по майданчику в стійці, стрибків та передачі м'яча двома руками зверху.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

➤ виконати вихід у стійку біля дзеркала;

- виконати передачі м'яча на точність;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачі;

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

### **НЕ № 58 (Тема 58). Навчання передачі м'яча двома руками знизу (№№ 164–168; 10 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

58.1. Виконати 10 передач м'яча над собою двома руками знизу.

58.2. Виконати в парах 10 передач м'яча двома руками знизу.

58.3. Виконати 10 передач м'яча різними способами (двома руками зверху та двома руками знизу по черзі).

*Ситуаційні завдання до тесту 58.1.*

1. Виконання кидків і ловлі м'яча на місці та під час переміщень.

2. Відпрацювання виконання передачі м'яча біля тренувальної стінки.

3. Відпрацювання передачі м'яча двома руками знизу на точність.

*Підвідні вправи до тесту 58.1.*

58.1.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

58.1.2. Виконати переміщення, вийти в положення для передачі м'яча двома руками знизу та виконати імітацію передачі м'яча.

58.1.3. Підкинути м'яч над собою, зробити присід та піймати м'яч двома руками знизу.

58.1.4. Підкинути м'яч над собою, виконати передачу двома руками знизу.

58.1.5. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення та зменшення відстані від стіни.

58.1.6. Виконати 10 передач м'яча над собою двома руками знизу.

58.1.7. Виконати 5 передач м'яча над собою двома руками знизу із торканням руками підлоги між передачами.

58.1.8. Підкинути м'яч в сторону, виконати переміщення під м'яч і виконати передачу.

*Ситуаційні завдання до тесту 58.2.*

1. Відпрацювання кидків і ловлі м'яча в парах.

2. Відпрацювання передач м'яча двома руками знизу з ускладненнями.

*Підвідні вправи до тесту 58.2.*

58.2.1. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками знизу та розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

58.2.2. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад нижньою передачею. Відстань 3 м. Кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8 – 10 передач студенти міняються місцями.

58.2.3. Студент з м'ячем виконує 10 передач двома руками знизу над собою, партнер віджимається 10 разів.

58.2.4. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1-1,5 м.

58.2.5. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 6 – 9 м, а потім поступово зменшують до 1,5 – 2 м.

58.2.6. Передачі в парах: один студент стоїть на місці та виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

58.2.7. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Студент, підбігає під м'яч, виконує передачу першому, повертається у вихідне положення (спиною вперед) тощо. Після серії передач партнери міняються місцями.

58.2.8. Відпрацювання в парах: передачі м'яча двома руками знизу.

58.2.9. Виконати в парах 10 передач двома руками знизу без втрат.

*Ситуаційні завдання до тесту 58.3.*

1. Поперемінне виконання верхньої та нижньої передач м'яча.

2. Відпрацювання передач м'яча біля стіни.

### *Підвідні вправи до тесту 58.3.*

58.3.1. Студент з м'ячем виконує поперемінно верхню і нижню передачі над собою. Студент без м'яча виконує згинання-розгинання рук в упорі лежачі.

58.3.2. Передачі над собою (верхня і нижня) в русі по колу (можливо використовувати баскетбольні круги в залі) бігом і приставними кроками.

58.3.3. Передачі в парах: перший передає м'яч тільки зверху, другий – тільки знизу. Кожна пара намагається зробити 10 передач без втрат.

58.3.4. Прийняти м'яч над собою двома руками знизу – виконати передачу м'яча партнерові двома руками зверху.

58.3.5. Один виконує передачу над собою двома руками знизу, а потім – робить передачу партнерові двома руками зверху.

58.3.6. Верхні (нижні) передачі м'яча в парах. Після кожної передачі виконати присід і торкнутися руками підлоги.

58.3.7. Вправи в колонах біля стіни. За сигналом перші в колонах виконують передачі м'яча об стіну і йдуть у кінець своєї колони, на їх місце виходять наступні, тощо. Можна використовувати передачі двома руками зверху та знизу.

## **Заняття № 164**

*Тема 58.* Навчання передачі м'яча двома руками знизу.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками знизу.

Задачі:

1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками знизу.
2. Навчити виконанню передачі м'яча двома руками знизу.
3. Удосконалення стійки, переміщень по майданчику, передачі м'яча двома руками зверху в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати 10 передач м'яча двома руками знизу над собою.

*Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками знизу – 20 хв.*

Передача м'яча – цілеспрямована дія, пов'язана з прийомом та направленням м'яча одному з партнерів.

Техніка виконання: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки



випрямлені, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя зведені та зафіксовані, кисті разом. Рухи виконуються лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя ближче до кистей рук (рис. 11).

1. Викладач показує техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу наочно.

1.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу.

1.2. Виконання імітації передачі м'яча знизу.

2. *Навчити виконанню передачі м'яча двома руками знизу – 20 хв.*

2.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

2.2. Виконати переміщення, вийти в положення для передачі м'яча двома руками знизу та виконати імітацію передачі м'яча.

2.3. Підкинути м'яч над собою, зробити присід та піймати м'яч двома руками знизу.

2.4. Підкинути м'яч над собою, виконати передачу двома руками знизу.

2.5. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення та зменшення відстані від стіни.

2.6. Виконати 10 передач м'яча над собою двома руками знизу.

2.7. Виконати 5 передач м'яча над собою двома руками знизу з торканням руками підлоги між передачами.

2.8. Підкинути м'яч в сторону, виконати переміщення під м'яч та виконати передачу.



**Рис. 11.** Положення для виконання передачі м'яча двома руками знизу

3. Удосконалення стійки, переміщень по майданчику, передачі м'яча двома руками зверху та знизу у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання вивчених елементів.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати вихід у стійку та імітацію передачі м'яча двома руками знизу;
- виконати передачі м'яча над собою двома руками знизу;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачі;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* 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.

## **Заняття № 165**

*Тема 58.* Навчання передачі м'яча двома руками знизу.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками знизу.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу.
2. Навчити виконанню кидків та ловлі м'яча на місці та під час переміщень.
3. Удосконалення стійки, переміщень по майданчику та передач м'яча в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати передачі м'яча двома руками знизу біля тренувальної стінки на точність.

*1. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу – 20 хв.*

1.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

1.2. Виконати переміщення, вийти в положення для передачі м'яча двома руками знизу та виконати імітацію передачі м'яча.

1.3. Підкинути м'яч над собою, зробити присід та піймати м'яч двома руками знизу.

1.4. Підкинути м'яч над собою, виконати передачу двома руками знизу.

1.5. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення та зменшення відстані від стіни.

1.6. Виконати 10 передач м'яча над собою двома руками знизу (Рис. 12).

1.7. Виконати 5 передач м'яча над собою двома руками знизу з торканням руками підлоги між передачами.

1.8. Підкинути м'яч в сторону, виконати переміщення під м'яч і виконати передачу.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на те, щоб при прийомі м'яч торкався передпліч, кисті разом, виконання передачі за рахунок розгинання ніг в колінних суглобах, після завершення виконання передачі обов'язкова фіксація положення.

*2. Навчити виконанню кидків та ловлі м'яча на місці та під час переміщень – 20 хв.*

2.1. Дриблінг м'яча в підлогу.



**Рис. 12.** Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу

2.2. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

2.3. Виконати переміщення, вийти в положення для передачі м'яча двома руками знизу та виконати імітацію передачі м'яча.

2.4. Підкинути м'яч над собою, зробити присід і піймати м'яч двома руками знизу.

2.5. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками знизу та розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

2.6. Кидки та ловля м'яча в парах під час переміщень: після зупинки, після зупинки та повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1 – 2 м, поступово збільшують до 3 – 6 м.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання виходу в положення для прийому м'яча двома руками знизу.

3. Удосконалення стійки, переміщень по майданчику та передачі м'яча в двосторонній грі «Піонербол» – 20хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на передачу м'яча (двома руками зверху або двома руками знизу) більш зручну в конкретних ігрових розіграшах.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачі м'яча над собою;
- підтягування на перекладині;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 166**

*Тема 58.* Навчання передачі м'яча двома руками знизу.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками знизу.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання кидків і ловлі м'яча на місці та під час переміщень.
2. Навчити виконанню передачі м'яча двома руками знизу в парах.
3. Удосконалення передачі м'яча двома руками знизу в двосторонній грі «Піонербол».

## ***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати передачі м'яча двома руками знизу в парах.

*1. Закріпити техніку виконання кидків та ловлі м'яча на місці та під час переміщень – 20 хв.*

1.1. Дриблінг м'яча в підлогу.

1.2. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

1.3. Виконати переміщення, вийти в положення для передачі м'яча двома руками знизу та виконати імітацію передачі м'яча.

1.4. Підкинути м'яч над собою, зробити присід та піймати м'яч двома руками знизу.

1.5. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками знизу та розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

1.6. Кидки та ловля м'яча в парах під час переміщень: після зупинки, після зупинки та повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1 – 2 м, поступово збільшують до 3 – 6 м.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання виходу в положення для прийому м'яча двома руками знизу.

2. *Навчити виконанню передачі м'яча двома руками знизу в парах – 20 хв.*

2.1. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками знизу та розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

2.2. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад нижньою передачею. Відстань 3 м, кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8-10 передач студенти міняються місцями.

2.3. Студент з м'ячем виконує 10 передач двома руками знизу над собою, партнер віджимається 10 разів.

2.4. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1 – 1,5 м.

2.5. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 6 – 9 м, а потім поступово зменшують до 1,5 – 2 м.

2.6. Передачі в парах: один студент стоїть на місці та виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

2.7. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Студент, підбігає під м'яч, виконує передачу першому, повертається у вихідне положення (спиною вперед) тощо. Після серії передач партнери міняються місцями.

2.8. Відпрацювання в парах: передачі м'яча двома руками знизу.



3. Удосконалення стійки, переміщень по майданчику та передач м'яча в двосторонній грі «Піонербол» – 20хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на передачу м'яча (двома руками зверху або двома руками знизу) більш зручну в конкретних ігрових розіграшах.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачі м'яча над собою;
- виконати підтягування на перекладині;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. – М: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

## **Заняття № 167**

*Тема 58.* Навчання передачі м'яча двома руками знизу.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками знизу.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу в парах.

2. Навчити поперемінному виконанню верхньої та нижньої передач м'яча.

3. Удосконалення поперемінного виконання передач м'яча в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати в парах 10 передач м'яча двома руками знизу без втрат.

*1. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу в парах – 20 хв.*

1.1. Дриблінг м'яча в підлогу.

1.2. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

1.3. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками знизу і розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

1.4. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад нижньою передачею. Відстань 3 м, кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8 – 10 передач студенти міняються місцями.

1.5. Студент з м'ячем виконує 10 передач двома руками знизу над собою, партнер віджимається 10 разів.

1.6. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1 – 1,5 м.

1.7. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 6 – 9 м, а потім поступово зменшують до 1,5 – 2 м.

1.8. Передачі в парах: один студент стоїть на місці та виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

1.9. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Студент, підбігає під м'яч, виконує передачу першому, повертається у вихідне положення (спиною вперед) тощо. Після серії передач партнери міняються місцями.

1.10. Виконати в парах 10 передач двома руками знизу без втрат.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання передачі м'яча двома руками знизу (Рис. 13).



**Рис. 13.** Техніка виконання передачі мяча двома руками знизу (кисті рук)

2. *Навчити поперемінному виконанню верхньої та нижньої передач м'яча – 20 хв.*

2.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками зверху. Виконання імітації передачі м'яча.

2.2. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

2.3. Студент з м'ячем виконує поперемінно верхню і нижню передачі над собою. Студент без м'яча згинає-розгинає руки в упорі лежачі.

2.4. Передачі над собою (верхня та нижня) в русі по колу (можливо використовувати баскетбольні круги в залі) бігом і приставними кроками.

2.5. Передачі в парах: перший передає м'яч тільки зверху, другий – тільки знизу. Кожна пара намагається зробити 10 передач без втрат.

2.6. Прийняти м'яч над собою двома руками знизу – виконати передачу м'яча партнерові двома руками зверху.

2.7. Один виконує передачу над собою двома руками знизу, а потім – робить передачу партнерові двома руками зверху.

2.8. Верхні (нижні) передачі м'яча в парах. Після кожної передачі виконати присід і торкнутися руками підлоги.

2.9. Вправи в колонах біля стіни. За сигналом перші в колонах виконують передачі м'яча об стіну та йдуть у кінець своєї колони, на їх місце виходять наступні тощо. Можна використовувати передачі двома руками зверху та знизу.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на роз положення стоп, виходу в стійку для передачі м'яча.

3. *Удосконалення поперемінного виконання передач м'яча в двосторонній грі «Піонербол» – 20хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на передачу м'яча (двома руками зверху або двома руками знизу) більш зручну в конкретних ігрових розіграшах.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати поперемінно передачі м'яча над собою на тривалість за часом;
- виконати підтягування на перекладині;
- виконати присідання;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

## **Заняття № 168**

*Тема 58.* Навчання передачі м'яча двома руками знизу.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками знизу.

*Задачі:*

1. Закріпити поперемінне виконання верхньої та нижньої передач м'яча.
2. Навчити виконувати поперемінно передачі м'яча через сітку.
3. Удосконалення техніки виконання стійки, переміщень по майданчику та передач у двосторонній грі «Піонербол».

## ***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати 10 передач м'яча різними способами (двома руками зверху та двома руками знизу по черзі).

*1. Закріпити поперемінне виконання верхньої та нижньої передач м'яча – 20 хв.*

1.1. Дриблінг м'яча в підлогу.

1.2. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками зверху. Виконання імітації передачі м'яча.

1.3. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками знизу. Виконання імітації передачі м'яча.

1.4. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками зверху та розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

1.5. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить двома руками знизу та розгинаючи ноги повертає м'яч партнеру.

1.6. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад нижньою передачею.

1.7. Студент з м'ячем виконує поперемінно верхню і нижню передачі над собою. Студент без м'яча віджимається від підлоги.

1.8. Передачі в парах: перший передає м'яч тільки зверху, другий – тільки знизу. Кожна пара намагається зробити 10 передач без втрат.

1.9. Прийняти м'яч над собою двома руками знизу – виконати передачу м'яча партнерові двома руками зверху.

1.10. Один виконує передачу над собою двома руками знизу, а потім – робить передачу партнерові двома руками зверху.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на роз положення стоп, виходу в стійку для передачі м'яча.

2. *Навчити виконувати поперемінно передачі м'яча через сітку – 20 хв.*

2.1. Вправи в колонах біля стіни. За сигналом перші в колонах виконують передачі м'яча об стіну та йдуть у кінець своєї колони, на їх місце виходять наступні тощо. Можна використовувати передачі двома руками зверху та знизу.

2.2. Вправи в зустрічних колонах через сітку: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху та розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру, повертається у кінець колони.

2.3. Передачі в зустрічних колонах із зони нападу на задню лінію.

2.4. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії в зону нападу.

2.5. Передачі в зустрічних колонах із задньої лінії на задню.

2.6. Передачі в зустрічних колонах із зони 2 в зону 2 через сітку.

2.7. Передачі в зустрічних колонах із зони 4 в зону 4 через сітку.

2.8. Передачі м'яча в задану зону (зону називає і підкидає м'яч викладач).

*Методичні вказівки.* Передачі виконуються поперемінно в залежності від траєкторії польоту м'яча.

3. Удосконалення техніки виконання стійки, переміщень по майданчику та передач у двосторонній грі «Піонербол» – 20хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання виходу в стійку для передачі м'яча та виконання передачі м'яча (постановка стоп, нахил тулуба, положення рук відповідно для верхньої або нижньої передачі).

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати поперемінно передачі м'яча над собою на точність, слідкувати за технікою виконання;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- виконати присідання;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.



*Додаткова:* Волейбол. Основи техніки, тактики і методики начального навчання: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером / В.Д. Ковалёв, Н.В. Елина. – Коломна: Московский государственный областной социально–гуманитарный институт, 2010. – 98 с.

**НЕ № 63 (Тема 63). Навчання нижньої прямої подачі (№№ 179, 180; 4 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

63.1. Виконати нижню пряму подачу в майданчик 5 раз.

63.2. Виконати нижню пряму подачу в задану зону 5 раз.

63.3. Виконати нижню пряму подачу 5 раз за 40 с.

*Ситуаційні завдання до тесту 63.1.*

1. Відпрацювання подачі м'яча в стіну.

2. Відпрацювання подачі м'яча через сітку.

*Підвідні вправи до тесту 63.1.*

63.1.1. Вивчення вихідного положення та підкидання м'яча.

63.1.2. Імітація нижньої прямої подачі без м'яча.

63.1.3. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

63.1.4. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.

63.1.5. Подача м'яча в стіну, відстань 3 – 6 м, висота позначки на стіні 2,24 м для дівчат, 2,43 м – для хлопців. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.

63.1.6. Подача м'яча в парах (студенти на бічних лініях).

63.1.7. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.

63.1.8. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.

63.1.9 . Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.

Ситуаційні завдання до тесту 63.2.

1. Відпрацювання подачі м'яча по заданим зонам.

2. Удосконалення нижньої прямої подачі.

*Підвідні вправи до тесту 63.2.*

63.2.1. Імітація нижньої прямої подачі без м'яча.

63.2.2. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

63.2.3. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.

63.2.4. Подача м'яча через сітку у межі майданчика.

63.2.5. Подача м'яча в подовжену зону 4 – 5.

63.2.6. Подача м'яча в подовжену зону 6 – 3.

63.2.7. Подача м'яча в подовжену зону 1 – 2.

63.2.8. Подача м'яча на передню лінію.

63.2.9. Подача м'яча на задню лінію.

*Ситуаційні завдання до тесту 63.3.*

1. Відпрацювання подачі м'яча по сигналу.

2. Відпрацювання подачі м'яча за відведений час.

*Підвідні вправи до тесту 63.3.*

63.3.1. Прийняти вихідне положення та виконати імітацію нижньої прямої подачі без м'яча (час до 8 с).

63.3.2. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.

63.3.3. Подача м'яча по сигналу.

63.3.4. По сигналу прийняти вихідне положення та виконати подачу м'яча (час до 8 с).

63.3.5. По сигналу подача м'яча на передню лінію (час до 8 с).

63.3.6. По сигналу подача м'яча на задню лінію (час до 8 с).

63.3.7. Виконати 5 подач за 40 с.

## **Заняття № 179**

*Тема 63.* Навчання нижньої прямої подачі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нижньої прямої подачі.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання нижньої прямої подачі.
2. Навчити виконанню нижньої прямої подачі.
3. Удосконалення нижньої прямої подачі в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати нижню пряму подачу в майданчик 5 раз.

*1. Ознайомити з технікою виконання нижньої прямої подачі – 20 хв.*

Подача – єдиний технічний прийом, який виконується гравцем самостійно, починаючи з вибору місця, звідки вона подається, та закінчуючи ударом по м'ячу.

Перед виконанням подачі студент стає на свою постійною точку обличчям до сітки та приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду. Тулуб розпрямлений. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі та винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Студент дивиться на майданчик суперника і оцінює розміщення студентів (Рис. 14). Після вибору зони, куди він подаватиме, розвертає ступні в сторону польоту м'яча. Тепер зір перемикається на м'яч до кінця виконання подачі.

Одночасно із замахом студент переносить вагу тіла на задню ногу. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, що стоїть із заду – дещо більше. Студент відводить праве плече ще далі назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться у нього над головою на висоті витягнутої руки та одночасно з ударом випрямляє ноги.

Удар по м'ячу виконується напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед і угору. Кисть і передпліччя в момент удару складають єдиний важіль. Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямку подачі, ноги випрямляються (Рис. 15).

Викладач показує техніку виконання нижньої прямої подачі наочно.

- 1.1. Прийняти вихідне положення для подачі м'яча знизу.
- 1.2. Виконання імітації нижньої прямої подачі.



**Рис. 14.** Положення для виконання нижньої прямої подачі

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на підкидання м'яча. При русі м'яч не повинен різко змінювати швидкість польоту, підкидати його необхідно плавним рухом руки. Під час підкидання права рука робить замах знизу-угору в плоскості ударного руху.

2. *Навчити виконанню нижньої прямої подачі – 20 хв.*

2.2. Вивчення вихідного положення та підкидання м'яча.

2.3. Імітація нижньої прямої подачі без м'яча.

2.4. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.



**Рис. 15.** Техніка виконання нижньої прямої подачі

2.5. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.

2.6. Подача в стіну, відстань 3 – 6 м, висота позначки на стіні 2,24 м для дівчат, 2,43 м – для хлопців. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.

2.7. Подача м'яча в парах (студенти на бічних лініях).

2.8. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.

2.9. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.

2.10. Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.

3. *Удосконалення нижньої прямої подачі в двосторонній грі «Піонербол»–20 хв*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання нижньої прямої подачі. Слідкувати, щоб студенти не робили заступ при виконанні подачі.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію нижньої прямої подачі біля дзеркала, слідкувати за правильністю техніки виконання;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. – М: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

## Заняття № 180

*Тема 63.* Навчання нижньої прямої подачі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нижньої прямої подачі.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нижньої прямої подачі.
2. Навчити виконувати нижню пряму подачу в задану зону.
3. Удосконалення виконання нижньої прямої подачі в задану зону у двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати нижню пряму подачу в задану зону 5 раз.

1. *Закріпити техніку виконання нижньої прямої подачі – 20 хв.*

- 1.1. Прийняти вихідне положення для подачі м'яча знизу.
- 1.2. Виконання імітації нижньої прямої подачі без м'яча.

1.3. Удар м'ячем у підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

1.4. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.

1.5. Подача м'яча в парах (студенти на бічних лініях).

1.6. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.

1.7. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.

1.8. Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу, щоб студенти не робили заступ при виконанні подачі.

2. *Навчити виконувати нижню пряму подачу в задану зону – 20 хв.*

2.1. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

2.2. Подача м'яча через сітку у межі майданчика.

2.3. Подача м'яча в подовжену зону 4 – 5.

2.4. Подача м'яча в подовжену зону 6 – 3.

2.5. Подача м'яча в подовжену зону 1 – 2.

2.6. Подача м'яча на передню лінію.

2.7. Подача м'яча на задню лінію.

2.8. Подача м'яча по сигналу.

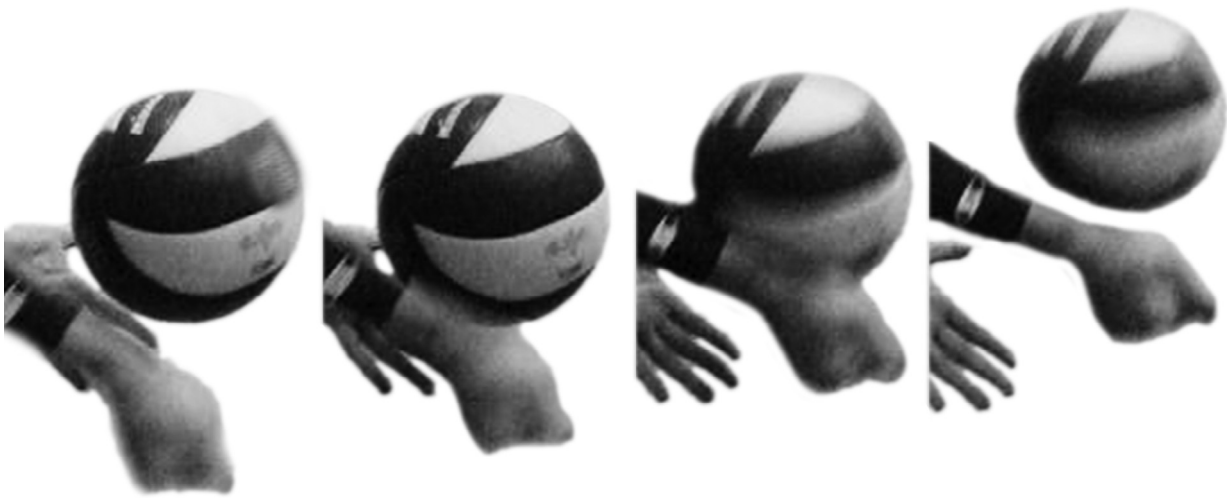
*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання нижньої прямої подачі (удар по м'ячу) (Рис. 16).

3. *Удосконалення виконання нижньої прямої подачі в задану зону у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання нижньої прямої подачі. Слідкувати, щоб сту-



денти не робили заступ при виконанні подачі. Подача виконується по сигналу.



**Рис. 16.** Техніка виконання нижньої прямої подачі (кисті рук)

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати нижню пряму подачу в стінку;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол. Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

**Тестові завдання до підрозділів 3.1 – 3.2 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

***1. Як повинні бути розташовані ступні при виконанні основної стійки студента? (2)***

- А) Права ступня попереду.
- Б) Ліва ступня попереду.
- В) Ступні розташовані паралельно.

***2. Що утворюють кисті при виконанні основної стійки студента? (2)***

- А) «Ковш».
- Б) «Кошик».
- В) «Півкола».

***3. Що потрібно включати під час розминки на кожному занятті? (2)***

А) Вправу на закріплення виконання ігрової тактики студента.

Б) Вправу на закріплення виконання ігрової стійки студента.

В) Вправу на закріплення виконання ігрової позиції студента.

***4. За чим потрібно слідкувати при виконанні виходу в стійку? (2)***

- А) За правильним виконанням виходу в стійку.
- Б) За правильним виконанням виходу зі стійки.
- В) За правильним виконанням підходу в стійку.

***5. Які вправи можна включати в розминку в процесі навчання волейболу? (2)***

А) Спеціальні акробатичні вправи.

Б) Спеціальні ігрові вправи.

В) Спеціальні бігові вправи.

**6. На що потрібно звернути уваги при навчанні спеціальним стрибковим вправам у волейболі? (2)**

А) На замах кисті і точне приземлення.

Б) На замах рук і точне відведення.

В) На замах рук і точне приземлення.

**7. Що потрібно відпрацьовувати в парах? (2)**

А) Кидки та ловлю м'яча.

Б) Передачі м'яча в парах.

В) Передача м'яча в трійках.

**8. Які існують види передачі м'яча у волейболі? (2)**

А) Передача м'яча двома руками зверху та передача м'яча двома руками знизу.

Б) Передача м'яча двома руками знизу.

В) Передача м'яча двома руками зверху.

**9. На що потрібно звернути увагу при навчанні передачі м'яча двома руками зверху? (2)**

А) На згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах та правильність постанови кистей рук («ковш»).

Б) На згинання та розгинання ніг у колінних суглобах та правильність постанови кистей рук («ковш»).

В) На згинання та розгинання кистей рук у ліктьових суглобах та правильність постанови кистей ніг.

**10. На що потрібно звернути увагу при навчанні передачі м'яча через сітку? (2)**

А) На правильність виконання стрибків та передач м'яча.

Б) На правильність виконання переміщення та ловлі м'яча.

В) На правильність виконання переміщення та передач м'яча.

### Ключі відповідей

Розділи/питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.1–3.2	В	А	Б	А	В	В	Б	А	А	В

### 3.3. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 3 курсу

(семестр 6, модуль 12)

**НЕ № 71 (Тема 71). Навчання верхньої прямої подачі  
(№№ 197–198; 4 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

71.1. Виконати верхню пряму подачу в майданчик 5 раз.

71.2. Виконати верхню пряму подачу в задану зону 5 раз.

71.3. Виконати верхню пряму подачу 5 раз за 40 с.

*Ситуаційні завдання до тесту 71.1.*

1. Відпрацювання верхньої прямої подачі м'яча в стіну.

2. Відпрацювання верхньої прямої подачі м'яча через сітку.

*Підвідні вправи до тесту 71.1.*

71.1.1. Вивчення вихідного положення і підкидання м'яча.

71.1.2. Імітація верхньої прямої подачі без м'яча.

71.1.3. Удар м'ячем у підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

71.1.4. Підкидання м'яча перед собою на висоту витягнутої руки, замах і імітація удару по м'ячу з підтримуванням м'яча рукою, що не б'є.

71.1.5. Подача в стіну, відстань 3-6 м, висота позначки на стіні 2,24 м для дівчат, 2,43 м – для хлопців. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.

71.1.6. Подача м'яча в парах (студенти на бічних лініях).

71.1.7 . Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.

71.1.8 . Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.

71.1.9 . Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.

*Ситуаційні завдання до тесту 71.2.*

1. Відпрацювання подачі м'яча по заданим зонам.

2. Удосконалення верхньої прямої подачі.

*Підвідні вправи до тесту 71.2.*

71.2.1. Імітація верхньої прямої подачі без м'яча.

71.2.2. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

71.2.3. Підкидання м'яча перед собою на висоту витягнутої руки, замах і імітація удару по м'ячу з підтримуванням м'яча рукою, що не б'є.

71.2.4. Подача м'яча через сітку у межі майданчика.

71.2.5. Подача м'яча у подовжену зону 4 – 5.

71.2.6. Подача м'яча у подовжену зону 6 – 3.

71.2.7. Подача м'яча у подовжену зону 1 – 2.

71.2.8. Подача м'яча на передню лінію.

71.2.9. Подача м'яча на задню лінію.

*Ситуаційні завдання до тесту 71.3.*

1. Відпрацювання верхньої прямої подачі м'яча по сигналу.

2. Відпрацювання верхньої прямої подачі м'яча за відведений час.

*Підвідні вправи до тесту 71.3.*

71.3.1. Прийняти вихідне положення та виконати імітацію верхньої прямої подачі без м'яча (час до 8 с).

71.3.2. Підкидання м'яча однією рукою та імітація удару по м'ячу.

71.3.3. Подача м'яча по сигналу.

71.3.4. По сигналу прийняти вихідне положення та виконати верхню пряму подачу м'яча (час до 8 с).

71.3.5. По сигналу подача м'яча на передню лінію (час до 8 с).

71.3.6. По сигналу подача м'яча на задню лінію (час до 8 с).

71.3.7. Виконати 5 верхніх прямих подач за 40 с.

## **Заняття № 197**

*Тема 71.* Навчання верхньої прямої подачі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання верхньої прямої подачі.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі.

2. Навчити виконанню верхньої прямої подачі.

3. Удосконалення верхньої прямої подачі в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати верхню пряму подачу в майданчик 5 раз.

*1. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі – 20 хв.*

Перед виконанням подачі студент стає на свою постійною точку обличчям до сітки та приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду. Тулуб розпрямлений. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі та винесена вперед, м'яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху (Рис. 17). Студент дивиться на майданчик суперника і оцінює розміщення студентів. Після вибору зони, куди він подаватиме, розвертає ступні в сторону польоту м'яча. Тепер зір перемикається на м'яч до кінця виконання подачі.

Одночасно із замахом студент переносить вагу тіла на ногу, що стоїть позаду. У цей момент обидві ноги згинаються в колінах, що стоїть позаду – дещо більше. Студент відводить праве плече ще далі назад. Він б'є по м'ячу, коли той знаходиться у нього над головою на висоті витягнутої руки і одночасно з ударом випрямляє ноги.



**Рис. 17.** Положення тіла для виконання верхньої прямої подачі

Удар по м'ячу виконується напруженою кистю з одночасним випрямленням руки так, щоб м'яч рухався вперед і угору. Кисть і передпліччя в момент удару складають єдиний важіль. Після вильоту м'яча рука продовжує рух і витягується у напрямку подачі, ноги випрямляються (Рис. 18).



**Рис. 18.** Техніка виконання верхньої прямої подачі



Викладач показує техніку виконання верхньої прямої подачі наочно.

1.1. Прийняти вихідне положення для верхньої прямої подачі.

1.2. Виконання імітації верхньої прямої подачі.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на підкидання м'яча. Щоб краще виконати удар, необхідно дотримати наступні умови: м'яч підкидається перед собою угору на 60-100 см вище за голову. При русі м'яч не повинен різко змінювати швидкість польоту, підкидати його необхідно плавним рухом руки. Під час підкидання права рука робить замах угору-назад у плоскості ударного руху.

2. *Навчити виконанню верхньої прямої подачі – 20 хв.*

2.1. Вивчення вихідного положення та підкидання м'яча.

2.2. Імітація верхньої прямої подачі без м'яча.

2.3. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

2.4. Підкидання м'яча перед собою на висоту витягнутої руки, замах і імітація удару по м'ячу з підтримуванням м'яча рукою, що не б'є.

2.5. Подача в стіну, відстань 3 – 6 м, висота позначки на стіні 2,24 м для дівчат, 2,43 м – для хлопців. М'яч повинен торкнутися стіни вище позначки.

2.6. Подача м'яча в парах (студенти на бічних лініях).

2.7. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.

2.8. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.

2.9. Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.

*3. Удосконалення верхньої прямої подачі у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання верхньої прямої подачі. Слідкувати, щоб студенти не робили заступ при виконанні подачі.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію верхньої прямої подачі біля дзеркала, слідкувати за правильністю техніки виконання;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 198**

*Тема 71.* Навчання верхньої прямої подачі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання верхньої прямої подачі.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі.

2. Навчити виконанню верхньої прямої подачі в задану зону.
3. Удосконалення виконання верхньої прямої подачі в задану зону в двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати верхню пряму подачу в задану зону 5 раз.

*1. Закріпити виконання верхньої прямої подачі – 20 хв.*

1.1. Імітація верхньої прямої подачі без м'яча.

1.2. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

1.3. Підкидання м'яча перед собою на висоту витягнутої руки, замах і імітація удару по м'ячу з підтримуванням м'яча рукою, що не б'є.

1.4. Подача м'яча в парах (студенти на бічних лініях).

1.5. Подача м'яча через сітку з відстані 3 м від сітки.

1.6. Подача м'яча через сітку з відстані 6 м від сітки.

1.7. Подача м'яча через сітку з лицьової лінії.

*2. Навчити виконанню верхньої прямої подачі в задану зону – 20 хв.*

2.1. Удар м'ячем в підлогу: рука на рівні поясу, долоня напружена.

2.2. Подача м'яча через сітку у межі майданчика.

2.3. Подача м'яча у подовжену зону 4-5.

2.4. Подача м'яча у подовжену зону 6-3.

2.5. Подача м'яча у подовжену зону 1-2.

2.6. Подача м'яча на передню лінію.

2.7. Подача м'яча на задню лінію.

2.8. Подача м'яча по сигналу.

3. Удосконалення виконання верхньої прямої подачі задану зону у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання верхньої прямої подачі (Рис. 19).



**Рис. 19.** Техніка виконання верхньої прямої подачі (кисть руки)

Слідкувати, щоб студенти не робили заступ при виконанні подачі. Подачу виконувати по сигналу.

*Заклучна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати верхню пряму подачу в стінку;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;

- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

**НЕ № 72 (Тема 72). Навчання прийому подачі (№№ 199– 201; 6 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

72.1. Виконати прийом нижньої прямої подачі двома руками зверху 5 раз.

72.2. Виконати прийом нижньої прямої подачі двома руками знизу 5 раз.

72.3. Виконати прийом нижньої прямої подачі найбільш зручним способом (в залежності від поданої подачі) 10 раз.

*Ситуаційні завдання до тесту 72.1.*

1. Відпрацювання переміщення та виходу в положення для прийому м'яча двома руками зверху.

2. Відпрацювання прийому м'яча двома руками зверху.

*Підвідні вправи до тесту 72.1.*

72.1.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками зверху. Виконання імітації прийому м'яча.

72.1.2. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками зверху та виконати імітацію прийому м'яча.

72.1.3. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками зверху.

72.1.4. Кидки і ловля м'яча у вихідному положенні для прийому м'яча двома руками зверху (через сітку, відстань 5–6 м).

72.1.5. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутаго партнером через сітку (відстань 5–6 м).

72.1.6. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутаго партнером через сітку після переміщення від лицьової лінії.

72.1.7. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

72.1.8. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

72.1.9. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

72.1.10. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі.

### *Ситуаційні завдання до тесту 72.2.*

1. Відпрацювання переміщення та виходу в положення для прийому м'яча двома руками знизу.

2. Відпрацювання прийому м'яча двома руками знизу.

### *Підвідні вправи до тесту 72.2.*

72.2.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками знизу. Виконання імітації прийому м'яча.

72.2.2. В парі: один тисне на м'яч, що лежить на передпліччі іншого (що стоїть у вихідному положенні), і той імітує прийом за рахунок розгинання ніг.

72.2.3. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками знизу та виконати імітацію прийому м'яча.

72.2.4. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками знизу.

72.2.5. Прийом м'яча двома руками знизу, накинутого партнером через сітку (відстань 5–6 м).

72.2.6. Прийом м'яча двома руками знизу, накинутого партнером через сітку після переміщення від лицьової лінії.

72.2.7. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

72.2.8. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

72.2.9. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

72.2.10. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі.

### *Ситуаційні завдання до тесту 72.3.*

1. Відпрацювання переміщення та виходу у положення для прийому м'яча.

2. Відпрацювання прийому м'яча з нижньої та верхньої подач.

### *Підвідні вправи до тесту 72.3.*

72.3.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками зверху. Виконання імітації прийому м'яча.

72.3.2. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками знизу. Виконання імітації прийому м'яча.

72.3.3. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками зверху.

72.3.4. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками знизу.

72.3.5. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутого партнером через сітку (відстань 5–6 м).

72.3.5. Прийом м'яча двома руками знизу, накинутого партнером через сітку (відстань 5–6 м).

72.3.6. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

72.3.7. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

72.3.8. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

72.3.9. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

72.3.10. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі.

72.3.11. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі.

72.3.12. Прийом м'яча найбільш зручним способом (двома руками зверху або двома руками знизу) в залежності від подачі.



## Заняття № 199

*Тема 72.* Навчання прийому подачі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання прийому подачі.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання прийому подачі.
2. Навчити виконанню прийому подачі двома руками зверху.
3. Удосконалення прийому подачі двома руками зверху в двосторонній грі «Піонербол».

### ***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати прийом нижньої прямої подачі двома руками зверху.

*1. Ознайомити з технікою виконання прийому подачі – 20 хв.*

Прийом м'яча – це технічний елемент гри у захисті, що використовується з метою перешкоджання падіння м'яча на майданчик.

Розрізняють прийом м'яча після подачі і прийом м'яча у захисті.

Готуючись до прийому подачі, студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки випрямлені, лікті максимально наближені один до одного, передпліччя зведені та зафіксовані, кисті разом. Руки виставлені вперед-вниз між колінами і готові до прийому м'яча. Рухи руками виконуються лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя ближче до кистей рук. Погляд сконцентрований на м'ячі в руках того, що подає, периферичний зір направлений на місце доведення м'яча (Рис. 20). Студент готовий до прийому подачі.

Викладач показує техніку виконання прийому подачі наочно.

1.1. Прийняти вихідне положення для прийому подачі двома руками зверху.

1.2. Прийняти вихідне положення для прийому подачі двома руками знизу.

1.3. Виконати імітації прийому подачі двома руками зверху.

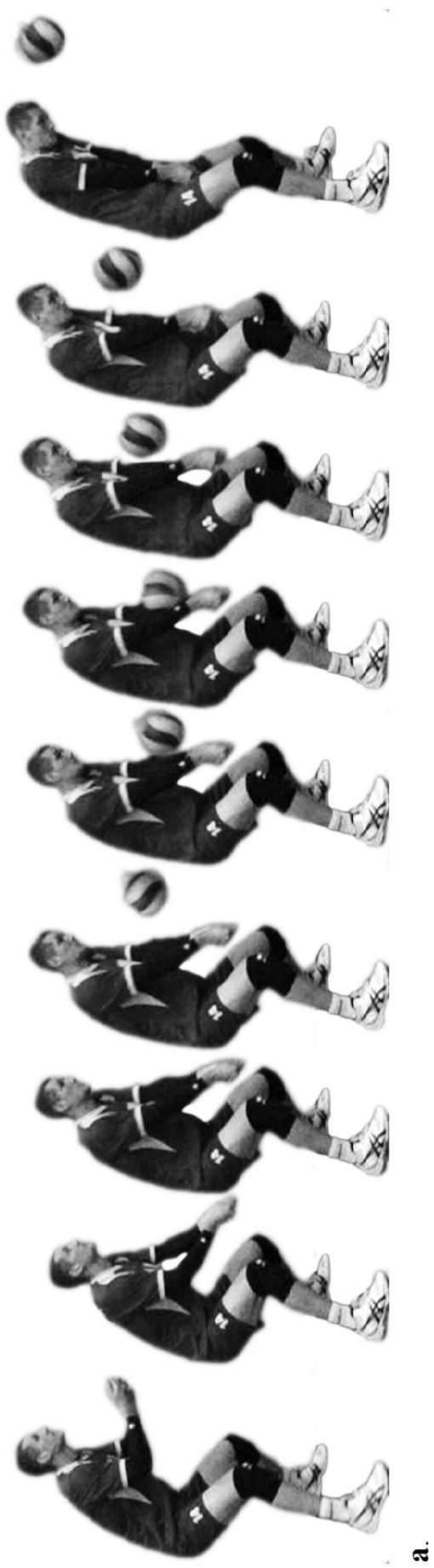
1.4. Виконання імітації прийому подачі двома руками знизу.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання прийому (за рахунок розгинання ніг).

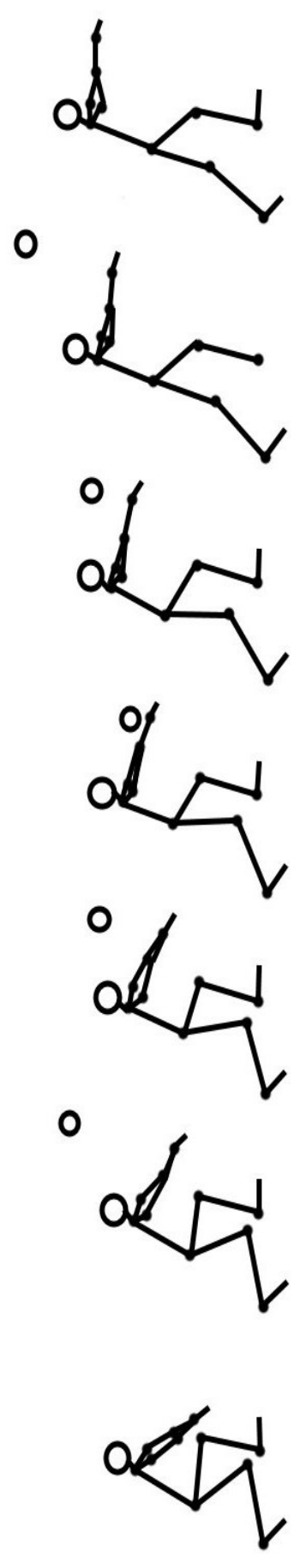
2. *Навчити виконанню прийому подачі двома руками зверху – 20 хв.*

2.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками зверху. Виконання імітації прийому м'яча.

2.2. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками зверху та виконати імітацію прийому м'яча.



а.



б.

**Рис. 20.** Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу (а – відеограма; б – БКС)

2.3. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками зверху.

2.4. Кидки і ловля м'яча у вихідному положенні для прийому м'яча двома руками зверху (через сітку, відстань 5–6 м).

2.5. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутого партнером через сітку (відстань 5–6 м).

2.6. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутого партнером через сітку після переміщення від лицьової лінії.

2.7. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

2.8. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

2.9. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

2.10. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі.

3. Удосконалення прийому подачі двома руками зверху у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання прийому подачі двома руками зверху. Подача виконується по сигналу.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію прийому м'яча двома руками зверху;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;

- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. – М: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

## **Заняття № 200**

*Тема 72.* Навчання прийому подачі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання прийому подачі.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання прийому подачі двома руками зверху.
2. Навчити виконанню прийому подачі двома руками знизу.
3. Удосконалення прийому подачі в двосторонній грі «Піонербол».

### ***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони сто-

пи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати прийом нижньої прямої подачі двома руками знизу.

*1. Закріпити техніку виконання прийому подачі двома руками зверху – 20 хв.*

1.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками зверху. Виконання імітації прийому м'яча.

1.2. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками зверху та виконати імітацію прийому м'яча.

1.3 Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками зверху.

1.4. Прийом м'яча двома руками зверху, накинутого партнером через сітку (відстань 5–6 м).

1.5. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

1.6. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

1.7. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

1.8. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі.

*2. Навчити виконанню прийому подачі двома руками знизу – 20 хв.*

2.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками знизу.

2.2. Виконання імітації прийому м'яча.

2.3. В парі: один тисне на м'яч, що лежить на передпліччі іншого (що стоїть у вихідному положенні), і той імітує прийом за рахунок розгинання ніг.

2.4. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками знизу та виконати імітацію прийому м'яча.

2.5. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками знизу.

2.6. Прийом м'яча двома руками знизу, накинутого партнером через сітку (відстань 5–6 м).

2.7. Прийом м'яча двома руками знизу, накинутого партнером через сітку після переміщення від лицьової лінії.

2.8. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

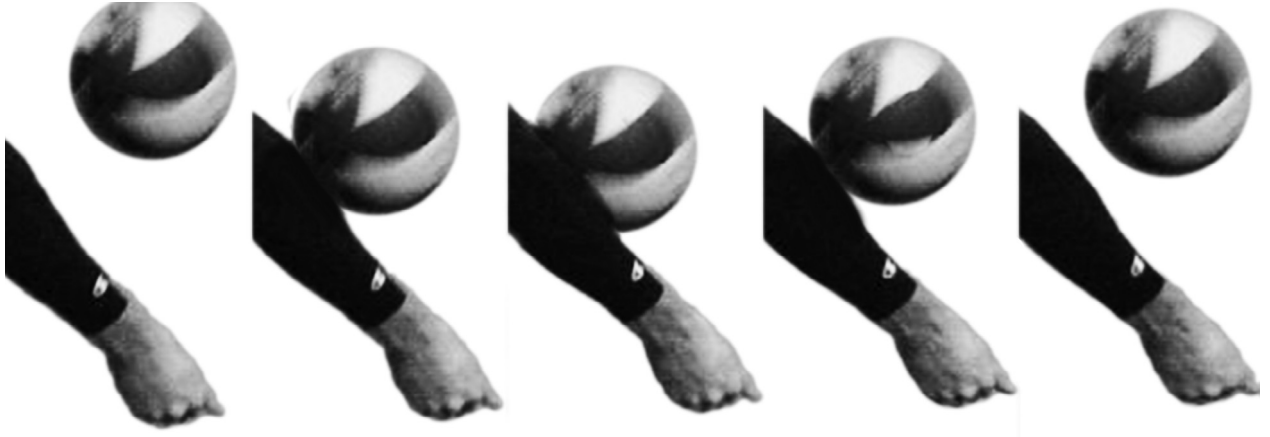
2.9. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

2.10. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

2.11. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі (Рис. 21).

*3. Удосконалення прийому подачі у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання прийому м'яча двома руками знизу. Подача виконується по сигналу.



**Рис. 21.** Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу (кисті рук)

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію прийому м'яча двома руками знизу;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- підтягування на перекладині;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности



033100 / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 201**

*Тема 72.* Навчання прийому подачі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання прийому подачі.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання прийому подачі двома руками знизу.
2. Навчити виконувати прийом подачі найбільш зручним способом.
3. Удосконалення прийому подачі найбільш зручним способом у двосторонній грі «Піонербол».

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати прийом нижньої прямої подачі найбільш зручним способом (в залежності від поданої подачі) 10 раз.

1. Закріпити техніку виконання прийому подачі двома руками знизу – 20 хв.

1.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками знизу. Виконання імітації прийому м'яча.

1.2. В парі: один студент тисне на м'яч, що лежить на передпліччі іншого (що стоїть у вихідному положенні), і той імітує прийом за рахунок розгинання ніг.

1.3. Виконати переміщення вперед, вийти в положення для прийому м'яча двома руками знизу та виконати імітацію прийому м'яча.

1.4. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками знизу.

1.5. Прийом м'яча двома руками знизу (рис. 22) з нижньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

1.6. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).



**Рис. 22.** Прийом м'яча (фронтальна відеограма)

1.7. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

1.8. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі.

2. *Навчити виконувати прийом подачі найбільш зручним способом – 20 хв.*

2.1. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками зверху. Виконання імітації прийому м'яча.

2.2. Прийняти вихідне положення для прийому м'яча двома руками знизу. Виконання імітації прийому м'яча.

2.3. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками зверху.

2.4. Переміщення по майданчику різними способами (вперед, назад, ліворуч, праворуч) з імітацією прийому м'яча двома руками знизу.

2.5. Прийом м'яча двома руками зверху з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

2.6. Прийом м'яча двома руками знизу з нижньої прямої подачі (подача з лицьової лінії).

2.7. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

2.8. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі (через сітку, відстань 5–6 м).

2.9. Прийом м'яча двома руками зверху з верхньої прямої подачі.

2.10. Прийом м'яча двома руками знизу з верхньої прямої подачі.

2.11. Прийом м'яча найбільш зручним способом (двома руками зверху або двома руками знизу) в залежності від подачі.

3. Удосконалення прийому подачі у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання прийому м'яча двома руками знизу. Подача виконується по сигналу.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію прийому м'яча двома руками знизу;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- підтягування на перекладині;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

**НЕ № 73 (Тема 73). Навчання нападаючому удару (№№ 202– 204; 6 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

73.1. Виконати стопорячий крок (правильність виконання).

73.2. Виконати нападаючий удар з місця через сітку, після власного підкидання 5 раз.

73.3. Виконати нападаючий удар з місця через сітку з накидання партнера 5 раз.

*Ситуаційні завдання до тесту 73.1.*

1. Відпрацювання стрибка угору з місця.

2. Відпрацювання стопорячого кроку.

3. Відпрацювання стопорячого кроку після переміщення.

*Підвідні вправи до тесту 73.1.*

73.1.1. Стрибок з місця угору з махом руками.

73.1.2. Стрибок з місця угору з махом руками з поворотом на 90 та 180 градусів.

73.1.3. Зістрибування з гімнастичної лави з наступним стрибком угору з махом рук.

73.1.4. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук (в момент першого кроку руки відвести назад). Вправа виконується у повільному темпі.

73.1.5. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту (повільно), приставити ліву ногу (швидко) та стрибок угору з махом рук.

73.1.6. Переміщення вперед 2–3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук.

73.1.7. Переміщення вперед 2–3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук, торкнутися предмету на висоті (баскетбольний щит).

73.1.8. Переміщення обличчям до сітки із зони 5 в зону 4 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук.

73.1.9. Переміщення обличчям до сітки із зони 1 в зону 2 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук.

*Ситуаційні завдання до тесту 73.2.*

1. Відпрацювання нападаючого удару з власного підкидання.

2. Відпрацювання нападаючого удару через сітку з власного підкидання.

*Підвідні вправи до тесту 73.2.*

73.2.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

73.2.2. Дриблінг м'яча в підлогу.

73.2.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

73.2.4. Удар по м'ячу з власного підкидання у підлогу, біля стінки.

73.2.5. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

73.2.6. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який виконує прийом м'яча двома руками знизу (відстань 6–9 м).

73.2.7. Удар по м'ячу з власного підкидання через сітку.

73.2.8. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

*Ситуаційні завдання до тесту 73.3.*

1. Відпрацювання нападаючого удару з власного підкидання.

2. Відпрацювання нападаючого удару без стрибка з накидання партнера.

*Підвідні вправи до тесту 73.3.*

73.3.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

73.3.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

73.3.2. Імітація нападаючого удару зі стопорячого кроку.

73.3.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

73.3.4. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

73.3.5. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

73.3.6. Удар по м'ячу без стрибка з накидання партнера.

73.3.7. Удар по м'ячу без стрибка через сітку з накидання партнера.

## **Заняття № 202**

*Тема 73.* Навчання нападаючому удару.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нападаючого удару.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару та стопорячого кроку.

2. Навчити техніки виконання стопорячого кроку.

3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі в двосторонній грі.

## ***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація передачі двома руками зверху після переміщень, імітація передачі двома руками знизу після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

Основна частина – 60 хв.

*Рухові тести:* Виконати стопорячий крок (правильність виконання).

*1. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару та стопорячого кроку – 20 хв.*

Головна мета волейбольної гри – забити м'яч в майданчик суперника.

Головний засіб для досягнення цієї мети – нападаючий удар.

Нападаючий удар відноситься до складних технічних прийомів, в якому поєднуються тимчасові і просторові параметри розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення студента на підлогу. При виконання нападаючого удару студент повинен прагнути завдати удару по м'ячу у вищій точці зльоту, або, як то кажуть, у «мертвій точці».

Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розбігу, стрибка, удару по м'ячу і приземлення. У фазі розбігу, наскоку і стрибка студент визначає траєкторію і швидкість



польоту м'яча, коректує швидкість свого переміщення, виконуючи один або два кроки в повільному темпі. Якщо передача занижена, то швидкість руху студента різко зростає і ходьба переходить у біг. Якщо ж м'яч направлений по високій траєкторії, то швидкість руху збільшується, а інколи й уповільнюється. Потім студент виконує наскок, яким він і регулює підхід до м'яча. Від розбігу та стрибка залежить ефективність гри з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розбігу для стрибка угору.

З замахом обох рук з напівприсіду необхідно стрибнути угору. Руки замахом слід підняти вище за голову, права рука робить замах. Підхід до м'яча регулюється наскоком. У момент атаки м'яч завжди має бути попереду та проти правого плеча. М'яч для удару накривається кистю у вищій точці стрибка. У момент удару по м'ячу лікоть руки, що б'є, не має бути опущений вниз і при опусканні вниз руки до стегна не повинен опускатися раніше передпліччя. Студент після стрибка приземлюється на обидві ноги (рис. 23).

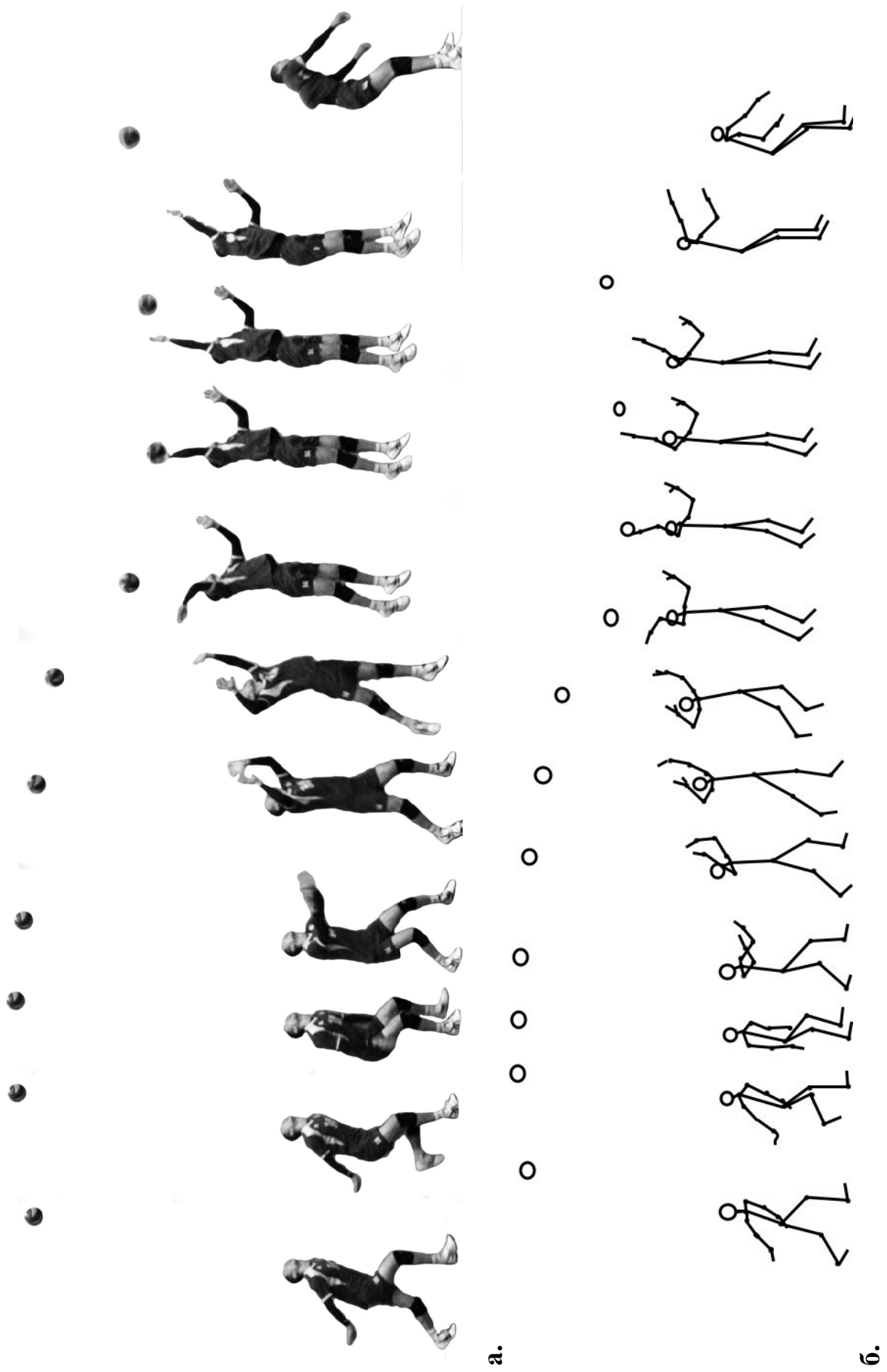
Викладач демонструє техніку виконання нападаючого удару наочно.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на значення замаху лівою рукою, показати позитивні і негативні сторони замаху двома руками й однією рукою, пояснити та показати приземлення на дві ноги після атаки.

2. *Навчити техніки виконання стопорячого кроку – 20 хв.*

2.1. Стрибок з місця угору з махом руками.

2.2. Стрибок з місця угору з махом руками з поворотом на 90 та 180 градусів.



**Рис. 23.** Техніка виконання нападаючого удару (а – відеограма; б – БКС)

2.3. Зістрибування з гімнастичної лави з наступним стрибком угору з махом рук.

2.4. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук (в момент першого кроку руки відвести назад). Вправа виконується у повільному темпі.

2.5. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту (повільно), приставити ліву ногу (швидко) і стрибок угору з махом рук.

2.6. Переміщення вперед 2–3 кроки, широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу та стрибок угору з махом рук.

2.7. Переміщення вперед 2–3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук, торкнутися предмету на висоті (баскетбольний щит).

2.8. Переміщення обличчям до сітки із зони 5 в зону 4 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу та стрибок угору з махом рук.

2.9. Переміщення обличчям до сітки із зони 1 в зону 2 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу та стрибок угору з махом рук.

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на виконання розбігу, замаху рук та приземленню.

3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі у двосторонній грі – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Подача виконується по сигналу. Звернути увагу на правильність виконання подачі, прийому подачі, передачі м'яча, а також переміщень по майданчику.

*Заклучна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати стопорячий крок;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 203**

*Тема 73.* Навчання нападаючому удару.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нападаючого удару.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання стопорячого кроку.
2. Навчити техніки виконання нападаючого удару з місця через сітку, з власного підкидання.
3. Удосконалення виконання нападаючого удару в двосторонній грі.

### ***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація стопорячого кроку після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати нападаючий удар з місця через сітку, з власного підкидання.

*1. Закріпити техніку виконання стопорячого кроку – 20 хв.*

1.1. Стрибок з місця угору з махом руками.

1.2. Стрибок з місця угору з махом руками з поворотом на 90 та 180 градусів.

1.3. Зістрибування з гімнастичної лави з наступним стрибком угору з махом рук.

1.4. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук (в момент першого кроку руки відвести назад). Вправа виконується у повільному темпі.

1.5. Широкий крок вперед правою ногою на п'яту (повільно), приставити ліву ногу (швидко) та стрибок угору з махом рук.

1.6. Переміщення вперед 2–3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу і стрибок угору з махом рук.

1.7. Переміщення вперед 2–3 кроки (повільно), широкий крок правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу та стрибок угору з махом рук, торкнутися предмету на висоті (баскетбольний щит).

1.8. Переміщення обличчям до сітки із зони 5 в зону 4 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу та стрибок угору з махом рук.

1.9. Переміщення обличчям до сітки із зони 1 в зону 2 (повільно), останній крок широкий, правою ногою на п'яту, приставити ліву ногу та стрибок угору з махом рук.

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на виконання розбігу, замаху рук та приземленню.

2. *Навчити техніки виконання нападаючого удару з місця через сітку, з власного підкидання – 20 хв.*

2.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей у зігнутому положенні.

2.2. Дриблінг м'яча в підлогу.

2.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

2.4. Удар по м'ячу з власного підкидання у підлогу, біля стінки.

2.5. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

2.6. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який виконує прийом м'яча двома руками знизу (відстань 6–9 м).

2.7. Удар по м'ячу з власного підкидання через сітку.

2.8. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

3. *Удосконалення нападаючого удару у двосторонній грі – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання стопорячого кроку в поєднанні з нападаючим ударом.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати стопорячий крок;
- виконати імітацію нападаючого удару;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 204**

*Тема 73.* Навчання нападаючому удару.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нападаючого удару.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару з місця, з власного підкидання.
2. Навчити техніки виконання нападаючого удару з місця через сітку, з накидання партнера.
3. Удосконалення виконання нападаючого удару з накидання партнера у двосторонній грі.

## ***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація стопорячого кроку після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати нападаючий удар з місця через сітку, з накидання партнера.

*1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару з місця через сітку, з власного підкидання – 20 хв.*

1.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

1.2. Удар по м'ячу з власного підкидання у підлогу, біля стінки.

1.3. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

1.4. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який виконує прийом м'яча двома руками знизу (відстань 6–9 м).

1.5. Удар по м'ячу з власного підкидання через сітку.

1.6. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на висоту підкидання м'яча.

*2. Навчити техніки виконання нападаючого удару з місця через сітку, з накидання партнера – 20 хв.*



2.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

2.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

2.3. Імітація нападаючого удару зі стопорячого кроку.

2.4. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

2.5. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

2.6. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки (рис. 24).

2.7. Удар по м'ячу без стрибка з накидання партнера.

2.8. Удар по м'ячу без стрибка через сітку з накидання партнера.

3. Удосконалення виконання нападаючого удару з накидання партнера в двосторонній грі – 20 хв.



**Рис. 24.** Техніка виконання нападаючого удару (кисть руки)

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання нападаючого удару, на висоту накидання м'яча.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію нападаючого удару;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

## ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культури / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

### **НЕ № 79 (Тема 79). Навчання нападаючому удару в стрибку (№№ 215,216; 4 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

79.1. Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера 5 раз.

79.2. Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера з 4 зони 5 раз.

79.3. Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера з 2 зони 5 раз.

*Ситуаційні завдання до тесту 79.1.*

1. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

2. Відпрацювання нападаючого удару в парах.

3. Відпрацювання нападаючого удару в стрибку через сітку.

*Підвідні вправи до тесту 79.1.*

79.1.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

79.1.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

79.1.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

79.1.4. Удар по м'ячу з власного підкидання.

79.1.5. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

79.1.6. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

79.1.7. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6–9 м).

79.1.8. Нападаючий удар у стрибку через сітку з власного підкидання.

79.1.9. Нападаючий удар у стрибку через сітку з підкидання партнера.

79.1.10. Нападаючий удар у стрибку через сітку з передачі партнера.

*Ситуаційні завдання до тесту 79.2.*

1. Удосконалення нападаючого удару з власного підкидання.

2. Відпрацювання нападаючого удару в стрибку з 4 зони з передачі партнера.

*Підвідні вправи до тесту 79.2.*

79.2.1. Імітація нападаючого удару в стрибку.

79.2.2. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

79.2.3. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який приймає м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

79.2.4. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6–9 м).

79.2.5. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з власного підкидання.

79.2.6. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з підкидання партнера.

79.2.7. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони через сітку з передачі партнера.

*Ситуаційні завдання до тесту 79.3.*

1. Удосконалення нападаючого удару з власного підкидання.

2. Відпрацювання нападаючого удару в стрибку з 2 зони з передачі партнера.

*Підвідні вправи до тесту 79.3.*

79.3.1. Імітація нападаючого удару в стрибку.

79.3.2. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

79.3.3. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який приймає м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

79.3.4. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6–9 м).

79.3.5. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з власного підкидання.

79.3.6. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з підкидання партнера.

79.3.7. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з передачі партнера.

## **Заняття № 215**

*Тема 79.* Навчання нападаючому удару в стрибку.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нападаючого удару в стрибку.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару через сітку.
2. Навчити техніки виконання нападаючого удару в стрибку.
3. Удосконалення виконання нападаючого удару в стрибку в двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація стопорячого кроку після переміщень), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера 5 раз.

*1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару через сітку – 20 хв.*

1.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

1.2. Відпрацювання нападаючого удару біля тренувальної стінки.

1.3. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

1.4. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який виконує прийом м'яча двома руками знизу (відстань 6–9 м).

1.5. Удар по м'ячу без стрибка з накидання партнера.

1.6. Удар по м'ячу без стрибка через сітку з накидання партнера.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на значення замаху лівою рукою, показати позитивні сторони замаху двома руками і негативні сторони замаху однією рукою, пояснити і показати приземлення на дві ноги після виконання нападаючого удару.

2. *Навчити техніки виконання нападаючого удару в стрибку – 20 хв.*

2.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

2.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

2.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

2.4. Удар по м'ячу з власного підкидання.

2.5. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який ловить м'яч двома руками зверху (відстань 6–9 м).

2.6. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6–9 м).

2.7. Нападаючий удар у стрибку через сітку з власного підкидання.

2.8. Нападаючий удар у стрибку через сітку з підкидання партнера.

2.9. Нападаючий удар у стрибку через сітку з передачі партнера.

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на виконання розбігу, замаху рук та приземлення.

3. Удосконалення виконання нападаючого удару в стрибку в двосторонній грі – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність розбігу, замаху рук, удару по м'ячу та приземлення.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію нападаючого удару в стрибку;
- виконати підйом тулуба з положення лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 216**

*Тема 79.* Навчання нападаючому удару в стрибку.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання нападаючого удару в стрибку.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку.
2. Навчити техніки виконання нападаючого удару з 4 зони та 2 зони.

3. Удосконалення виконання нападаючого удару з 4 та 2 зон у двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку, імітація нападаючого удару в стрибку), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати нападаючий удар у стрибку через сітку з передачі партнера з 4 зони 5 раз, з 2 зони 5 раз.

*1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку – 20 хв.*

1.1. Імітація удару: замах руки, що б'є вперед-угору, рука, що не б'є піднімається до рівня плечей в зігнутому положенні.

1.2. Імітація нападаючого удару в стрибку.

1.3. Удар по м'ячу, підтримуваного рукою, що не б'є.

1.4. Удар по м'ячу з власного підкидання.

1.5. Удар по м'ячу з підкидання партнера, який приймає м'яч двома руками знизу (відстань 6–9 м).

1.6. Нападаючий удар в стрибку через сітку з власного підкидання.

1.7. Нападаючий удар в стрибку через сітку з підкидання партнера.



1.8. Нападаючий удар в стрибку через сітку з передачі партнера.

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на правильність виконання розбігу, замаху рук, удару по м'ячу та приземлення.

2. *Навчити техніки виконання нападаючого удару з 4 зони та 2 зони – 20 хв.*

2.1. Нападаючий удар у стрибку з 4 зони через сітку з власного підкидання.

2.2. Нападаючий удар у стрибку з 4 зони через сітку з підкидання партнера.

2.3. Нападаючий удар у стрибку з 4 зони через сітку з передачі партнера.

2.4. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони через сітку з власного підкидання.

2.5. Нападаючий удар у стрибку з 2 зони через сітку з підкидання партнера.

2.6. Нападаючий удар у стрибку з 2 зони через сітку з передачі партнера.

3. *Удосконалення виконання нападаючого удару з 4 та 2 зон у двосторонній грі – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на правильність виконання розбігу, замаху рук, удару по м'ячу та приземлення.

*Заклучна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію нападаючого удару в стрибку;
- виконати присідання;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

### **Тестові завдання до підрозділу 3.3 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

#### ***1. Скільки часу відводиться на виконання подачі? (2)***

А) 6 с.

Б) 8 с.

В) 10 с.

#### ***2. Що робить студент перед виконанням подачі? (2)***

А) Перед виконанням подачі студент стає на свою постійною точку обличчям до сітки і приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду.

Б) Перед виконанням подачі студент стає на будь-яку точку обличчям до сітки і приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду.

В) Перед виконанням подачі студент стає на свою постійною точку обличчям до стінки і приймає стійку впівоберта по відношенню до фронтальної осі, ліве плече попереду.

#### ***3. На що потрібно звернути увагу при навчанні техніки виконання верхньої прямої подачі? (2)***

А) Звернути увагу на піднімання м'яча.

**Б)** Звернути увагу на підвисання м'яча.

**В)** Звернути увагу на підкидання м'яча.

**4. За чим потрібно слідкувати при виконанні подачі? (2)**

**А)** Щоб студенти не робили підскок при виконанні подачі.

**Б)** Щоб студенти не робили заступ при виконанні подачі.

**В)** Щоб студенти робили заступ при виконанні подачі.

**5. Коли потрібно виконувати подачу? (2)**

**А)** Подачу виконують по сигналу.

**Б)** Подачу виконують за часом.

**В)** Подачу виконують по черзі.

**6. З яких фаз складається нападаючий удар? (2)**

**А)** Нападаючий удар складається з п'яти фаз: розбігу, стрибку, замаху, удару по м'ячу та приземлення.

**Б)** Нападаючий удар складається з чотирьох фаз: розбігу, стрибку, удару по м'ячу та приземлення.

**В)** Нападаючий удар складається з трьох фаз: розбігу, удару по м'ячу та приземлення.

**7. Від чого залежить ефективність гри з використанням сили інерції, що утворюється горизонтальною швидкістю розбігу для стрибка угору? (2)**

**А)** Від розбігу.

**Б)** Від стрибка.

**В)** Від розбігу і стрибка.

**8. На що потрібно звернути увагу при навчанні техніці виконання нападаючого удару?**

**А)** На значення замаху двома руками.

**Б)** На значення замаху однією рукою.

**В)** На значення замаху лівою рукою.

**9. Як виконується приземлення після виконання нападаючого удару? (2)**

- А) На дві ноги.
- Б) На ліву ногу.
- В) На праву ногу.

**10. Скільки хвилин відводиться на підготовчу частину заняття? (2)**

- А) 10 хв.
- Б) 15 хв.
- В) 20 хв.

### **3.4. Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 4 курсу**

**(семестр 7, модуль 13)**

**НЕ № 82 (Тема 82). Навчання блокуванню (№№ 223, 224; 4 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

82.1. Виконати стрибок на блок з дотиком кистями рук до партнера над сіткою (точне попадання), 10 раз.

82.2. Виконати стрибок на блок з дотиком кистями рук до партнера над сіткою (точне попадання) після переміщення, 10 раз.

82.3. Виконати блокування м'яча (м'яч накидається) 5 раз.

*Ситуаційні завдання до тесту 82.1.*

1. Відпрацювання імітації блоку після переміщення.
2. Відпрацювання блокування в парах через сітку без м'яча.

*Підвідні вправи до тесту 82.1.*

82.1.1. Прийняти стійку, виконати імітацію блоку без стрибка.

82.1.2. Імітація блоку після приставного кроку: лівим боком, правим боком.

82.1.3. Імітація блоку після переміщення приставними кроками: два кроки праворуч, два кроки ліворуч.

82.1.4. Імітація блоку на кожний крок ліворуч вздовж усієї сітки.

82.1.5. Імітація блоку на кожний крок праворуч вздовж усієї сітки.

82.1.6. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 2 зону, імітація блоку.

82.1.6. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 4 зону, імітація блоку.

82.1.7. Стрибок угору з місця з виносом кистей рук над сіткою.

82.1.8. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями рук над сіткою (зробити хлопок у долоні партнера).

*Ситуаційні завдання до тесту 82.2.*

1. Відпрацювання блокування біля тренувальної стінки.

2. Відпрацювання одночасного вистрибування на блок з дотиком кистями рук до партнера.

3. Відпрацювання одночасного вистрибування на блок з дотиком кистями рук до партнера після переміщення.

*Підвідні вправи до тесту 82.2.*

82.2.1. Прийняти стійку, виконати стрибок та імітацію блоку.

82.2.2 Імітація блоку після приставного кроку та стрибку: лівим боком, правим боком.

82.2.3. Імітація блоку після переміщення приставними кроками та стрибку: два кроки праворуч, два кроки ліворуч.

82.2.4. Імітація блоку на кожний крок ліворуч вздовж усієї сітки.

82.2.5. Імітація блоку на кожний крок праворуч вздовж усієї сітки.

82.2.6. Вправа біля стіни: стрибки угору з імітацією блоку. Двома руками (долонями) торкнутися стіни вище позначки (висота позначки 2,24 м для дівчат, 2,43 м – для хлопців).

82.2.7. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями рук над сіткою.

82.2.8. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями над сіткою, виконання на кожен крок праворуч.

82.2.9. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасний стрибок на блок, з дотиком кистями над сіткою, виконання на кожен крок ліворуч.

82.2.10 Вправа в парах: перебуваючи в стійці готовності, один переміщається вздовж сітки ліворуч або праворуч, стрибає й імітує блок, інший копіює його дії, намагаючись долонями торкнутися його рук над сіткою.

*Ситуаційні завдання до тесту 82.3.*

1. Удосконалення імітації блокування після переміщення .

2. Відпрацювання імітації блокування з м'ячем.

*Підвідні вправи до тесту 82.3.*

82.3.1 Імітація блоку після приставного кроку та стрибку: лівим боком, правим боком.

82.3.2. Імітація блоку після переміщення приставними кроками та стрибку: два кроки праворуч, два кроки ліворуч.

82.3.3. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 2 зону, імітація блоку.

82.3.4. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 4 зону, імітація блоку.

82.3.5. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями рук над сіткою.

82.3.6. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках, один виконує імітацію нападаючого удару через сітку, інший виконує імітацію блокування.

82.3.7. Вправа в парах: один студент накидає м'яч на сітку, партнер блокує з протилежної сторони.

82.3.8. 5 Студенти з м'ячами розташовуються вздовж сітки з одного боку (на відстані 1,5–2 м один від одного), по черзі накидають м'яч на верхній трос, а студент з протилежної сторони сітки виконує переміщення, стрибок навпроти м'яча та блокування (вправа виконується в повільному темпі).

## **Заняття № 223**

*Тема 82. Навчання блокуванню.*

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання блокування.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання блокування.
2. Навчити техніки виконання блокування.
3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі в двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід у стійку, імітація нападаючого удару в стрибку), відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати вистрибування на блок з дотиком кистями рук до партнера над сіткою (точне попадання), 10 раз.

*1. Ознайомити з технікою виконання блокування – 20 хв.*

Блокування – це технічний елемент, що змушує нападаючого завдати удару в напрямку, зручному для суперників.

Блокування – найбільш дієвий засіб нейтралізації нападаючих ударів суперника. З його допомогою перегороджується дорога м'ячу. Виконують його в переважній більшості випадків після попереднього переміщення з вихідного положення нестійкої рівноваги (Рис. 25). Володіючи блоком, команда успішно здійснює захисні дії і при цьому виводить з рівноваги атакуючих студентів і всю команду суперника. Головне в одиночному блокуванні – правильно визначити місце та час стрибка.





**Рис. 25.** Техніка виконання блокування

Викладач демонструє техніку виконання блокування наочно.

*Методичні вказівки.* Важливо правильно розташувати руки та кисті над сіткою (кисті напружені, пальці розведені).

2. *Навчити техніки виконання блокування – 20 хв.*

2.1. Прийняти стійку, виконати імітацію блоку без стрибка.

2.2. Імітація блоку після приставного кроку: лівим боком, правим боком.

2.3. Імітація блоку після переміщення приставними кроками: два кроки праворуч, два кроки ліворуч.

2.4. Імітація блоку на кожний крок ліворуч вздовж усієї сітки.

2.5. Імітація блоку на кожний крок праворуч вздовж усієї сітки.

2.6. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 2 зону, імітація блоку.

2.7. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 4 зону, імітація блоку.

2.8. Стрибок угору з місця з виносом кистей рук над сіткою.

2.9. Вправа в парах. Партнери розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями рук над сіткою (зробити хлопок у долоні партнера).

*Методичні вказівки.* Важливо: навчити стрибку на блок та домогтися приземлення після блокування без переходу на майданчик суперника, що дозволить запобігти травмування. Звернути увагу на виконання своєчасного стрибка на блок.

3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі в двосторонній грі – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на виконання блокування.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати стрибки на блок з торкання стіни на певній висоті;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Чернов В. Сначала учит, потом тренировать: Записки тренера / В. Чернов. – Тернополь: Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

## Заняття № 224

*Тема 82. Навчання блокуванню.*

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання блокуванню.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання блокуванню без м'яча.
2. Навчити техніки виконання блокуванню з м'ячем.
3. Удосконалення виконання блокуванню в двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати блокуванню м'яча (м'яч накидається) 5 раз.

*1. Закріпити техніку виконання блокуванню без м'яча – 20 хв.*

1.1. Прийняти стійку, виконати імітацію блоку без стрибка.

1.2. Вправа біля стіни: стрибки угору з імітацією блоку (Рис. 26). Двома руками (долонями) торкнутися стіни вище позначки (висота позначки 2,24 м для дівчат, 2,43 м – для хлопців).

1.3. Імітація блоку після переміщення приставними кроками: два кроки праворуч, два кроки ліворуч.

1.4. Імітація блоку на кожний крок ліворуч вздовж усієї сітки.

1.5. Імітація блоку на кожний крок праворуч вздовж усієї сітки.

1.6. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 2 зону, імітація блоку.

1.7. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 4 зону, імітація блоку.

1.8. Стрибок угору з місця з виносом кистей рук над сіткою.



**Рис. 26.** Фронтальна відеограма техніки виконання блокування (вправа біля стінки).

1.9. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями рук над сіткою.

1.10. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями над сіткою, виконання на кожен крок праворуч.

1.11. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. Одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями над сіткою, виконання на кожен крок ліворуч.

1.12. Вправа в парах: перебуваючи в стійці готовності, один переміщається вздовж сітки ліворуч або праворуч, стрибає і імітує блок, інший копіює його дії, намагаючись долоньями торкнутися його рук над сіткою.

*Методичні вказівки.* Звернути уваги на виконання своєчасного стрибка на блок та положення кистей (пальці розведені та напружені) (Рис. 27).

2. *Навчити техніки виконання блокування з м'ячем – 20 хв.*

2.1. Імітація блоку у центрі сітки, переміщення у 2 зону, імітація блоку.

2.2. Імітація блоку в центрі сітки, переміщення в 4 зону, імітація блоку.

2.3. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках. По сигналу одночасне вистрибування на блок, з дотиком кистями рук над сіткою.



**Рис. 27.** Техніка виконання блокування (кисті рук)

2.4. Вправа в парах. Студенти розташовані біля сітки, на протилежних майданчиках, один виконує імітацію нападаючого удару через сітку, інший виконує імітацію блокування.

2.5. Вправа в парах: один студент накидає м'яч на сітку, партнер блокує з протилежної сторони.

2.6. 5 студентів з м'ячами розташовуються вздовж сітки з одного боку (на відстані 1,5–2 м один від одного), по черзі накидають м'яч на верхній трос, а студент з протилежної сторони сітки виконує переміщення, стрибок навпроти м'яча та блокування (вправа виконується у повільному темпі).

3. Удосконалення виконання блокування у двосторонній грі – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Важливо: вправи з м'ячами виконувати у повільному темпі, щоб контролювати знаходження м'яча, що дозволить запобігти травмуванню. Звернути увагу на своєчасне виконання блокування м'яча.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати стрибки на блок біля стінки, позначки (висота позначки 2,24 м для дівчат, 2,43 м – для хлопців);
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

**НЕ № 83 (Тема 83). Навчання командним техніко-тактичним діям у нападі (№№ 225–228; 8 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

83.1. В командах. Виконати прийом нижньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, нападаючий удар через сітку (6 раз зі зміною по колу).

83.2. В командах. Виконати прийом нижньої прямої подачі в 3 зону, передача (за спину) в 2 зону, нападаючий удар через сітку (6 раз зі зміною по колу).

83.3. В командах. Виконати прийом верхньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, атака через сітку (6 раз зі зміною по колу).

*Ситуаційні завдання до тесту 83.1.*

1. Удосконалення техніки прийому нижньої прямої подачі.
2. Удосконалення техніки нападаючого удару з 4 зони.
3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій в нападі з 4 зони.

*Підвідні вправи до тесту 83.1.*

83.1.1. В трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.1.2. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.1.3. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в

2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.1.4. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.1.5. Імітація командних техніко-тактичних дій за завданням викладача (наприклад: прийом подачі двома руками зверху з 6 зони в 3 зону, передача зверху в 4 зону, нападаючий удар через сітку).

83.1.6. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками зверху в 3 зону.

83.1.7. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками знизу в 3 зону.

83.1.8. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі найбільш зручним способом (двома руками зверху, або двома руками знизу).

83.1.9. Прийом нижньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

83.1.10. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

83.1.11. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

83.1.12. В трійках. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 5 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.1.13. В командах. Прийом нижньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, нападаючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5,



6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого 4 зони).

*Ситуаційні завдання до тесту 83.2.*

1. Удосконалення техніки прийому нижньої прямої подачі.
2. Удосконалення техніки передачі м'яча за спину.
3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій в нападі з 2 зони.

*Підвідні вправи до тесту 83.2.*

83.2.1. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1,6,5, переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.2.2. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.2.3. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого).

83.2.4. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.2.5. Імітація командних техніко-тактичних дій по завданню викладача (наприклад: прийом подачі двома руками зверху з 6 зони в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону, нападаючий удар через сітку).

83.2.6. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками зверху в 3 зону.

83.2.7. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками знизу в 3 зону.

83.2.8. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі найбільш зручним способом (двома руками зверху або двома руками знизу).

83.2.9. Прийом нижньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

83.2.10. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

83.2.11. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

83.2.12. В трійках. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 1 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.2.13. У командах. Прийом нижньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача в 2 зону (за спину), нападаючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5, 6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента 2 зони).

Ситуаційні завдання до тесту 83.3.

1. Удосконалення техніки прийому верхньої прямої подачі.
2. Удосконалення техніки нападаючого удару.
3. Удосконалення командних техніко-тактичних дій у нападі.

### *Підвідні вправи до тесту 83.3.*

83.3.1. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.3.2. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.3.3. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.3.4. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.3.5. Імітація командних техніко-тактичних дій по заданню викладача (наприклад: прийом подачі двома руками зверху з 1 зони в 3 зону, передача зверху в 2 зону, нападаючий удар через сітку).

83.3.6. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі двома руками зверху в 3 зону.

83.3.7. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі двома руками знизу в 3 зону.

83.3.8. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі найбільш зручним способом (двома руками зверху, або двома руками знизу).

83.3.9. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

83.3.10. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

83.3.11. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

83.3.12. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

83.3.13. У трійках. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 5 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.3.14. У трійках. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 1 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

83.3.15. У командах. Прийом верхньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, нападаючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5, 6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого 4 зони).

## **Заняття № 225**

*Тема 83.* Навчання техніко-тактичним діям у нападі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у нападі.

*Задачі:*

1. Удосконалення техніки прийому нижньої прямої подачі.
2. Удосконалення техніки нападаючого удару з 4 зони.

3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій в нападі з 4 зони.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

1. Удосконалення техніки прийому нижньої прямої подачі – 20 хв.

1.1. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками зверху в 3 зону.

1.2. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками знизу в 3 зону.

1.2. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі найбільш зручним способом (двома руками зверху, або двома руками знизу).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на розташування студентів по зонам та перехід при наступному розігравші м'яча.

2. Удосконалення техніки нападаючого удару з 4 зони – 20 хв.

2.1. Прийом нижньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

2.2. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

2.3. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

2.4. У трійках. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 5 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

2.5. У командах. Прийом нижньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, нападаючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5, 6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого 4 зони).

*3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій у нападі з 4 зони – 20 хв.*

3.1. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.2. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.3. В трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.4. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання імітації технічних прийомів та пересування по майданчику.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію прийому подачі та нападаючого удару;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати піднімання тулуба з положення лежачи.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 226**

*Тема 83.* Навчання техніко-тактичним діям у нападі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у нападі.

*Задачі:*

1. Удосконалення техніки прийому нижньої прямої подачі.
2. Удосконалення техніки передачі м'яча за спину.

3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій в нападі з 2 зони.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* У командах. Виконати прийом нижньої прямої подачі в 3 зону, передача (за спину) в 2 зону, нападаючий удар через сітку (6 раз зі зміною по колу).

*1. Удосконалення техніки прийому нижньої прямої подачі – 20 хв.*

1.1. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками зверху в 3 зону.

1.2. У трійках. Прийом нижньої прямої подачі двома руками знизу в 3 зону.

1.3. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі найбільш зручним способом (двома руками зверху, або двома руками знизу).

*2. Удосконалення техніки передачі м'яча за спину – 20 хв.*

2.1. Прийом нижньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

2.2. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

*3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій в нападі з 2 зони – 20 хв.*



3.1. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.2. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.3. Імітація командних техніко-тактичних дій по завданню викладача (наприклад: прийом подачі двома руками зверху з 1 зони в 3 зону, передача зверху в 2 зону, нападаючий удар через сітку).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання імітації технічних прийомів та пересування по майданчику.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачу м'яча за спину;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати піднімання тулуба з положення лежачи.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Чернов В. Сначала учит, потом тренировать: Записки тренера / В. Чернов. – Тернополь: Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

## Заняття № 227

*Тема 83.* Навчання техніко-тактичним діям у нападі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у нападі.

*Задачі:*

1. Удосконалення техніки прийому верхньої прямої подачі.
2. Удосконалення техніки нападаючого удару.
3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій в нападі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* У командах. Виконати прийом верхньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, атака через сітку (6 раз зі зміною по колу).

*1. Удосконалення техніки прийому верхньої прямої подачі – 20 хв.*

1.1. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі двома руками зверху в 3 зону.

1.2. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі двома руками знизу в 3 зону.

1.3. У трійках. Прийом верхньої прямої подачі найбільш зручним способом (двома руками зверху, або двома руками знизу).

1.4. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

1.5. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (за спину) в 2 зону.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання прийому подачі.

*2. Удосконалення техніки нападаючого удару – 20 хв.*

2.1. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

2.2. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

2.3. В трійках. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 5 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

2.4. У трійках. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 1 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на замахи руки, що б'є по м'ячу.

*3. Відпрацювання командних техніко–тактичних дій в нападі – 20 хв.*

3.1. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.2. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.3. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.4. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.5. Імітація командних техніко-тактичних дій по завданню викладача (наприклад: прийом подачі двома руками зверху з 1 зони в 3 зону, передача зверху в 2 зону, нападаючий удар через сітку).

3.6. У командах. Прийом верхньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, нападаючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5, 6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого 4 зони).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання імітації технічних прийомів та пересування по майданчику.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію нападаючого удару;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

## ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 228**

*Тема 83.* Навчання техніко-тактичним діям у нападі.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у нападі.

*Задачі:*

1. Удосконалення техніки нападаючого удару з 4 зони.
2. Удосконалення техніки нападаючого удару з 2 зони.
3. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій у нападі.

### ***Структура заняття:***

*Підготовча частина* – 15 хв.

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

*Розминка:* ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина* – 60 хв.

*Рухові тести:* У командах. Виконати прийом верхньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, атака через сітку (6 раз зі зміною по колу).

*1. Удосконалення техніки нападаючого удару з 4 зони – 20 хв.*

1.1. Прийом нижньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

1.2. Прийом верхньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача зверху (обличчям вперед) в 4 зону.

1.3. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

1.4. У трійках. Нападаючий удар з 4 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 5 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

1.5. У командах. Прийом нижньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, нападаючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5, 6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого 4 зони).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання стопорячого кроку.

*2. Удосконалення техніки нападаючого удару з 2 зони – 20 хв.*

2.1. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони.

2.2. У трійках. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 1 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

2.3. У командах. Прийом нижньої прямої подачі студентами задньої лінії в 3 зону, передача в 2 зону (за спину), напа-

даючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5, 6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента 2 зони).

2.4. У трійках. Нападаючий удар з 2 зони через сітку після передачі партнера з 3 зони, студент 1 зони виконує переміщення до лінії нападу та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання стопорячого кроку.

3. *Відпрацювання командних техніко–тактичних дій в нападі – 20 хв.*

3.1. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.2. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1,6,5 та переміщення до лінії нападу в 4 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.3. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками зверху в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.4. У трійках. Виконати імітацію прийому подачі двома руками знизу в зонах 1, 6, 5 та переміщення до лінії нападу в 2 зону та вихід у захисну стійку (імітація страхування нападаючого студента).

3.5. Імітація командних техніко-тактичних дій по завданню викладача (наприклад: прийом подачі двома руками

зверху з 1 зони в 3 зону, передача зверху в 2 зону, нападаючий удар через сітку).

3.6. У командах. Прийом верхньої прямої подачі в 3 зону, передача в 4 зону, нападаючий удар через сітку, студенти 1, 2, 3, 5, 6 зон виконують переміщення та вихід в захисну стійку (імітація страхування нападаючого 4 зони).

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність виконання імітації технічних прийомів та пересування по майданчику.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію нападаючого удару;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

**НЕ № 84 (Тема 84). Навчання командним техніко-тактичним діям у захисті (№№ 229–232; 8 год.)**

*Рухові тестові завдання.*

84.1. В командах. Виконання командні захисні дії після атакуючих дій суперника з 4 зони (6 раз зі зміною по колу).



84.2. В командах. Виконання командні захисні дії після атакуючих дій суперника з 2 зони (6 раз зі зміною по колу).

84.3. В командах. Виконати командні техніко-тактичні дії в захисті після своєї подачі під час виконання атакуючих дій суперником (6 раз зі зміною по колу).

*Ситуаційні завдання до тесту 84.1.*

1. Удосконалення нападаючого удару в стрибку з 4 зони.

2. Відпрацювання командних захисних дій.

Підвідні вправи до тесту 84.1.

84.1.1. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій та прийому м'яча двома рукам знизу в 1, 6, 5 зонах під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

84.1.2. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій (блокування в 2 зоні, прийом м'яча в 3, 4 зонах).

84.1.3. У командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

84.1.4. В парах. Удар по м'ячу з підкидання партнера (відстань 6–9 м), що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).

84.1.5. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з власного підкидання через сітку в захисника 1 зони.

84.1.6. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з власного підкидання через сітку в захисника 6 зони.

84.1.7. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з власного підкидання через сітку в захисника 5 зони.

84.1.8. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з передачі партнера через сітку в захисника 1 зони.

84.1.9. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з передачі партнера через сітку в захисника 6 зони.

84.1.10. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з передачі партнера через сітку в захисника 5 зони.

84.1.11. В командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку з 4 зони.

*Ситуаційні завдання до тесту 84.2.*

1. Удосконалення нападаючого удару в стрибку з 2 зони.

2. Відпрацювання командних захисних дій.

*Підвідні вправи до тесту 84.2.*

84.2.1. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій та прийому м'яча двома рукам знизу в 1, 6, 5 зонах під час атакуючих дій суперника з 2 зони.

84.2.2. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій (блокування в 4 зоні, прийом м'яча в 2, 3 зонах).

84.2.3. У командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 2 зони.

84.2.4. В парах. Удар по м'ячу з підкидання партнера (відстань 8–9 м), що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).

84.2.5. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з власного підкидання через сітку в захисника 1 зони.

84.2.6. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з власного підкидання через сітку в захисника 6 зони.

84.2.7. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з власного підкидання через сітку в захисника 5 зони.

84.2.8. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з передачі партнера через сітку в захисника 1 зони.

84.2.9. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з передачі партнера через сітку в захисника 6 зони.

84.2.10. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з передачі партнера через сітку в захисника 5 зони.

84.2.11. В командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку з 2 зони.

*Ситуаційні завдання до тесту 84.3.*

1. Удосконалення верхньої прямої подачі.

2. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій.

*Підвідні вправи до тесту 84.3.*

84.3.1. В командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

84.3.2. В командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 2 зони.

84.3.3. В командах. Одна команда виконує подачу, розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони. Інша команда виконує імітацію: прийому подачі в 3 зону, передачі в 4 зону, нападаючого удару.

84.3.4. В парах. Удар по м'ячу з підкидання партнера (відстань 8–9 м), що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).

84.3.5. Виконання нижньої прямої подачі у задану зону.

84.3.6. Виконання верхньої прямої подачі у задану зону.

84.3.7. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з власного підкидання) з 4 зони.

84.3.8. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з власного підкидання) з 2 зони.

84.3.9. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з передачі партнера) з 4 зони.

84.3.10. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з передачі партнера) з 2 зони.

84.3.11. У командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу в 4 зону та нападаючий удар.

84.3.12. У командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу за спину в 2 зону та нападаючий удар.

## **Заняття № 229**

*Тема 84.* Навчання командним техніко-тактичним діям у захисті.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у захисті.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку з 4 зони.
2. Відпрацювання командних захисних дій.
3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі в двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* В командах. Виконати командні захисні дії після атакуючих дій суперника з 4 зони (6 раз зі зміною по колу).

*1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку з 4 зони – 20 хв.*

1.1. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з власного підкидання через сітку в захисника 1 зони.

1.2. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з власного підкидання через сітку в захисника 6 зони.

1.3. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з власного підкидання через сітку в захисника 5 зони.

1.4. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з передачі партнера через сітку в захисника 1 зони.

1.5. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з передачі партнера через сітку в захисника 6 зони.

1.6. Нападаючий удар в стрибку з 4 зони з передачі партнера через сітку в захисника 5 зони.

## *2. Відпрацювання командних захисних дій.*

2.1. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій та прийому м'яча двома руками знизу в 1, 6, 5 зонах під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

2.2. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій (блокування в 2 зоні, прийом м'яча в 3, 4 зонах).

2.3. У командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

2.4. В парах. Удар по м'ячу з підкидання партнера (відстань 6–9 м), що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).

2.5. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку з 4 зони.

## *3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі у двосторонній грі – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на час відведення на подачу (не більше 8 с), заступ при подачі.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачу м'яча біля стінки;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

## ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 230**

*Тема 84.* Навчання командним техніко-тактичним діям у захисті.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у захисті.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку з 2 зони.
2. Відпрацювання командних захисних дій.
3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі в двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* В командах. Виконання командні захисні дії після атакуючих дій суперника з 2 зони (6 раз зі зміною по колу).

*1. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку з 2 зони – 20 хв.*

1.1. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з власного підкидання через сітку в захисника 1 зони.

1.2. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з власного підкидання через сітку в захисника 6 зони.

1.3. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з власного підкидання через сітку в захисника 5 зони.

1.4. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з передачі партнера через сітку в захисника 1 зони.

1.5. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з передачі партнера через сітку в захисника 6 зони.

1.6. Нападаючий удар в стрибку з 2 зони з передачі партнера через сітку в захисника 5 зони.

*2. Відпрацювання командних захисних дій – 20 хв.*

2.1. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій та прийому м'яча двома руками знизу в 1, 6, 5 зонах під час атакуючих дій суперника з 2 зони.

2.2. У трійках. Виконати розташування та імітацію захисних дій (блокування в 4 зоні, прийом м'яча в 3, 4 зонах).

2.3. У командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 2 зони.

2.4. В парах. Удар по м'ячу з підкидання партнера (відстань 6–9 м), що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).



2.5. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку з 2 зони.

3. Удосконалення вивчених технічних дій у волейболі у двосторонній грі – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на час відведений на подачу (не більше 8 с), заступ при подачі.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачу м'яча біля стінки;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 231**

*Тема 84.* Навчання командним техніко-тактичним діям у захисті.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у захисті.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі.
2. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій.
3. Удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі у двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* В командах. Виконати командні техніко-тактичні дії в захисті після своєї подачі під час виконання атакуючих дій суперником (6 раз зі зміною по колу).

*1. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі – 20 хв.*

1.1. В командах. Одна команда виконує подачу, розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони. Інша команда виконує імітацію: прийому подачі в 3 зону, передачі в 4 зону, нападаючого удару.

1.2. В парах. Удар по м'ячу з підкидання партнера (відстань 8–9 м), що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).

1.3. Виконання нижньої прямої подачі у задану зону.

1.4. Виконання верхньої прямої подачі у задану зону.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на час відведення на подачу та заступ при виконанні подачі.

## *2. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій – 20 хв.*

2.1. В командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони.

2.2. В командах. Виконати розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 2 зони.

2.3. В командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу в 4 зону та нападаючий удар.

2.4. В командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу за спину в 2 зону та нападаючий удар.

## *3. Удосконалення техніко-тактичних дій у двосторонній грі – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання головних технічних дій у волейболі.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати імітацію нижньої прямої та верхньої прямої подач;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивні ігри: техніка, тактика, методика  
обучення: учеб. для студ. вузів, навчаючихся по спеціальності  
033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд.,  
стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

## **Заняття № 232**

*Тема 84.* Навчання командним техніко-тактичним діям у захисті.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання техніко-тактичних дій у захисті.

*Задачі:*

1. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі.
2. Відпрацювання командних техніко-тактичних дій.
3. Удосконалення техніко-тактичних дій у волейболі у двосторонній грі.

***Структура заняття:***

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній сторони стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* В командах. Виконати командні техніко-тактичні дії в захисті після своєї подачі під час виконання атакуючих дій суперником (6 раз зі зміною по колу).

1. *Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі – 20 хв.*

1.1. У командах. Одна команда виконує подачу, розташування та імітацію техніко-тактичних дій в захисті під час атакуючих дій суперника з 4 зони. Інша команда виконує імітацію: прийому подачі в 3 зону, передачі в 4 зону, нападаючого удару.

1.2. В парах. Удар по м'ячу з підкидання партнера (відстань 8–9 м), що виконує захисні дії (вихід у стійку та прийом м'яча).

1.3. Виконання нижньої прямої подачі у задану зону.

1.4. Виконання верхньої прямої подачі у задану зону.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на час відведений на подачу та заступ при виконанні подачі.

*2. Відпрацювання командних техніко–тактичних дій – 20 хв.*

2.1. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з власного підкидання) з 4 зони.

2.2. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з власного підкидання) з 2 зони.

2.3. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з передачі партнера) з 4 зони.

2.4. У командах. Виконати командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча) під час нападаючого удару в стрибку (з передачі партнера) з 2 зони.

2.5. У командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу в 4 зону та нападаючий удар.

2.6. У командах. Одна команда виконує подачу та командні захисні дії (розташування, переміщення, блокування та прийом м'яча). Інша команда виконує прийом подачі в 3 зону, передачу за спину в 2 зону та нападаючий удар.

3. Удосконалення техніко – тактичних дій у волейболі у двосторонній грі – 20 хв.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на техніку виконання головних технічних дій у волейболі.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати піднімання тулуба з положення лежачі;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- виконати стрибки на скакалці.

### ***Література:***

*Основна:* Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

*Додаткова:* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5–е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

Результати констатувальних експериментів, види випробувань та приблизні нормативні оцінки ФП та технічної підготовленості у модульних контролях з розділу: «Спортивні ігри», надано у таблиці. 6.

Таблиця 6

**Нормативи оцінки ФП та технічної підготовленості з розділу: «Спортивні ігри (волейбол)» (норми на задовільні оцінки надані на інтервалі:  $\bar{x} - mt \leq \bar{X}_{ген} \leq \bar{x} + mt$ ; на незадовільні оцінки – на інтервалі:  $\bar{x} \pm 3\delta$ )**

№ з/п	Види випробувань	Рівень $\alpha$ для $n=100$	Стать	Нормативи, бали.				
				5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	2 н/п (1–34)
1	Передача м'яча двома руками над собою. Кільк. разів.	$\alpha < 5\%$	Ж	8	7	6	5	2
		$\alpha > 5\%$	Ч	10	8	6	4	2
2	Передача м'яча знизу обома руками над собою. Кільк. разів.	$\alpha < 5\%$	Ж	4	3	2	1	0
		$\alpha < 5\%$	Ч	5	4	3	2	1
3	Передача м'яча обома руками в парах. Кільк. разів.	$\alpha < 5\%$	Ж	8	7	6	5	4
		$\alpha < 5\%$	Ч	10	9	8	7	6
4	Подача м'яча будь-яким способом. Кількість разів (з 5 подач).	$\alpha > 5\%$	Ж	4	3	2	1	0
		$\alpha < 5\%$	Ч	5	4	3	2	1

**Тестові завдання до підрозділу 3.4 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

**1. Що головне в одиночному блокуванні? (2)**

- А) Правильно визначити місце і час стрибка.
- Б) Правильно визначити місце стрибка.
- В) Правильно визначити час стрибка.

**2. Що здійснює команда яка володіє блоком? (2)**

- А) Команда успішно здійснює атакуючі дії.
- Б) Команда успішно здійснює захисні дії.
- В) Команда успішно здійснює тактичні дії.

**3. Що важливо при виконанні блокування? (2)**

- А) Правильно розташувати руки над сіткою.
- Б) Правильно розташувати кисті над сіткою.
- В) Правильно розташувати руки і кисті над сіткою.

**4. Яке приземлення повинно бути після блокування? (2)**

- А) Приземлення без переходу на майданчик суперника.
- Б) Приземлення з переходом на майданчик суперника.
- В) Приземлення без переходу на свій майданчик.

**5. На що звернути увагу при виконанні блокування? (2)**

- А) На своєчасне виконання стрибка.
- Б) На своєчасне виконання розбігу.
- В) На своєчасне виконання замаху.

**6. В якому темпі виконуються вправи з м'ячем при навчанні блокуванню? (2)**

- А) У швидкому темпі.
- Б) У довільному темпі.
- В) У повільному темпі.

**7. На що потрібно звернути увагу при навчанні техніко – тактичним діям у нападі? (2)**

- А) На правильність виконання імітації технічних прийомів.
- Б) На правильність виконання пересування по майданчику.
- В) На правильність виконання імітації технічних прийомів та пересування по майданчику.



**8. На що потрібно звернути увагу при виконанні атакуючих дій? (2)**

А) На замах руки, що не б'є по м'ячу.

Б) На замах руки, що б'є по м'ячу.

В) На розмах руки, що б'є по м'ячу.

**9. На що звернути увагу при проведенні двосторонньої гри? (2)**

А) На техніку виконання головних технічних дій у волейболі.

Б) На тактику виконання головних технічних дій у волейболі.

В) На особливості виконання головних технічних дій у волейболі.

**10. Скільки хвилин відводиться на основну частину заняття? (2)**

А) 60хв.

Б) 50 хв.

В) 40 хв.

### Ключі відповідей

Розділи/ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.3	Б	А	В	Б	А	Б	В	В	А	Б
3.4	А	Б	В	А	А	В	В	Б	А	А

### Висновки

1. В структурну сітку модулів з волейболу впроваджені сучасні, інноваційні методики занять з фізичного виховання. На кожен навчальний елемент було розроблено по 3 – 5 тестових завдань, на кожне тестове завдання підібрано 4 – 5 ситуаційних завдань (спеціальних вправ) та не менш ніж п'ять підвідних вправ,

які адаптують студента до виконання відповідної рухової дії. При підборі підвідних вправ враховувалося, що студенти можуть бути за своїми властивостями різного рівня фізичної та психологічної підготовки. Тому, складні вправи мають три варіанти виконання: I – для студентів з низьким рівнем фізичної підготовки, II – з середнім рівнем, III – з високим рівнем фізичної підготовки.

2. Враховуючи особливість проведення модульного контролю з фізичного виховання, кожне тестове завдання містить в собі чотири – п'ять підвідних тестів. Виконання підвідних тестів здійснюється виключно у вигляді рухових фізичних вправ. Студенти, які звільнені від занять з фізичного виховання за станом здоров'я, готують до захисту реферат.

3. Такий, сучасний підхід у розробці методики занять з фізичного виховання на наш погляд, може сприяти підвищенню ефективності засвоєння навчального матеріалу з розділу «Волейбол», виконанню більшої кількості різноманітних рухових тестів, проведенню занять на високому емоційному рівні, формуванню рейтингової оцінки студента на основі розрахунків середньо арифметичної модульних контролів за семестр відповідно до таблиці 3. З таблиці 3, зрозуміло, що вправи модульного контролю значно полегшені і відповідають головним дидактичним принципам педагогічного процесу з фізичного виховання: доступності, систематичності, послідовності.

4. Таким чином, вищенаведене повністю відповідає Європейським стандартам та вище наведеним документам, дає можливість запропонувати студентам велику кількість рухових вправ, що, в свою чергу, є найкращою перспективою розвитку фізичного виховання у ВНЗ.

## Розділ 4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА

---

### Вступ

Більш сто років тому письменник А.И. Купрін написав: «Ох, цей жахливий світ майбутнього – світ машин, гарячкової квапливості, нервової сверблячки, вічної напруги розуму, волі і душі! Він несе передчасну старезність, раптову втому і розслаблення». І дійсно, сучасні люди, які живуть в умовах дивних досягнень науки і техніки, спостерігають і його недоліки: поширення «хвороб цивілізації» – серцево-судинних і ендокринних, об'єктивних труднощів у їх лікуванні, які звели проблему боротьби з ними в ранг державної важливості. У зв'язку з цим варто звернутися до істин, що були відомі ще в стародавності.

Еквівалентів активної фізичної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я немає. Ніякі ліки не дають такого ефекту, як фізичні вправи, і зокрема біг. Біг і ходьба доступні кожній людині. Навантаження легко дозувати як самому, так і лікарем в залежності від стану здоров'я і рівня підготовленості. Заняття оздоровчим бігом, ходьбою, іншими видами фізичної активності в даний час – це усвідомлена необхідність [1, 9, 55, 58].

У даних методичних розробках викладений матеріал про рухову активність студента і її біологічної ролі в підтримці життєвого тону, з оздоровчого бігу, розглянуті форми і методи тренування, а також варіанти побудови тренування при заняттях оздоровчим бігом. Зазначений матеріал передбачений робочою програмою з дисципліни " Фізичне виховання " для студентів 1 – 4 курсів. Робоча програма додається.

## Здоров'я і рух

Мала рухливість, нераціональне харчування, емоційні перевантаження в даний час гостро порушили питання про якість і обсяг здоров'я. Обмеження рухливості веде до зниження якості здоров'я, що розуміється як здатність адаптації до мінливих умов існування студента, «Ніщо так не виснажує і не руйнує організм студента, – писав ще до нашої ери філософ Аристотель, – як тривала фізична бездіяльність». Рухова активність студента, фізичні вправи є незамінними засобами профілактики захворювань, важливими факторами зміцнення здоров'я студента та підтримки його працездатності.

На заняттях фізичними вправами особливе значення приділяється розвитку серцево-судинної і дихальної систем. Роль двигуна, що забезпечує життєдіяльність студента, виконує серце. Завдяки його безперервній роботі в організмі створюється кровоток системою артеріальних і венозних судин, що доставляє кисень і енергоносії – харчові речовини – у працюючі тканини і продукти обміну, що виводять з них, шлаки. Щоб забезпечити нормальну роботу організму, серце за добу перекачує близько 14000 літрів крові через судинну мережу загальною довжиною більш 100000 км. Фізичні вправи викликають більш інтенсивну роботу серця. Під впливом вимог, які фізичне навантаження (біг) аеробного характеру пред'являє до дихальної системи, посилюються м'язи, які забезпечують рухи грудної клітки, стимулюються фізіологічні і біохімічні механізми переносу кисню. У тканинах збільшується кількість мітохондрій – енергетичних фабрик клітини, підвищується активність ряду окислювально-відновних ферментів.

Таким чином, весь ланцюг механізмів, які здійснюють захоплення кисню з навколишнього середовища і перенос його до працюючих органів (у першу чергу до м'язів) під впливом застосування фізичних вправ, стає здатним виконувати набагато більшу роботу, ніж раніше. Іншими словами фізіологічні резерви студента, межі його здоров'я зростають. А, отже, і якість здоров'я студента в істотною мірою залежить від рівня його фізичної тренуваності [60, 61].

### **Емоції і рух**

Для благополуччя організму необхідний фізіологічний баланс не тільки між надходженням і витратою енергії, але і між фізичною і нервовою напругою в зв'язку з реакцією на навколишні умови. Психоемоційні перевантаження, що створюються життям, напружений ритм роботи, високі швидкості транспорту, надлишок контактів, вплив засобів масової інформації викликають у студентів значну психічну втому і напруженість. В основі цього лежать сильні нервові порушення, негативні емоції, так звані стресові стани. Пусковим механізмом стресу є порушення певних ділянок ЦНС, що включають потім основні важелі екстреного пристосування організму до відображення погрози ззовні. У програму охоронних фізіологічних реакцій входять частішання пульсу, звуження значної частини кровоносних судин, підвищення артеріального тиску, частішання дихання, посилення окислювальних процесів, посилення діяльності нервових клітин і скелетних м'язів тощо. Біологічний зміст такого комплексу реакцій складається в під-

готовці організму тварини до захисту чи втечі. Інакше кажучи, у відповідь на негативну емоцію організм програмує, зокрема, активну м'язову діяльність.

Безсумнівно, що і для людської природи найбільш природна бурхлива м'язова реакція на подразнення. Однак, умови сучасного суспільства в більшості випадків виключають вільний прояв м'язової розрядки почуттів, які охоплюють схвильовану людину. Невідреаговані емоції наносять важкі удари по серцю, судинам, іншим органам, на які впливають надлишкові маси гормонів. Непідкріплені відповідним руховими актами, вони призводять до перекручування обмінних процесів у тканинах, до порушень діяльності серцево-судинної та нервової систем.

Вчені доводять, що психоемоційні напруження сприяють розвитку артеріальної гіпертонії, атеросклерозу, неврозів тощо. Спостереження дозволили виділити два типи студентів по складу психоемоційної сфери, способу реагування на навколишнє. Люди, які відносяться до типу «А», які володіють високим почуттям відповідальності, прагненням до успіху, постійно стурбовані, живуть у напруженому робочому ритмі. При виникненні нездоланного конфлікту вони переносять нервовий зрив, який може призвести до гіпертонічної кризи, інфаркту міокарда, інсульту. Люди типу "Б" спокійні, неквапливі, вміють відпочивати і не розглядають життєві неприємності як серйозні драми. Окремі люди для зняття психоемоційного напруження використовують алкоголь чи паління. На якийсь момент за рахунок психофізіологічного впливу у студента виникає почуття нервового полегшен-

ня. Однак сумним наслідком звички до цього помилкового відчуття є руйнування здоров'я студента.

Здоровий і перспективний спосіб протидії негативним емоціям і стресам полягає в активному відпочинку, використанні фізичних вправ. Фізична активність призводить до координованого напруження діяльності різних органів і систем, більш ощадливої реакції на подразники. Коротше кажучи, фізичне тренування привчає організм зустрічати психічний стрес у всеозброєнні, не дозволяє застигнути себе зненацька. І, навпаки, люди, які ведуть малорухливий спосіб життя і мають низьку загальну фізичну працездатність, виявляють особливо високу реактивність до емоційних стресів. Таким чином, фізична активність може попереджати негативну дію на організм студента ситуаційних напружень і бути засобом природного виходу зі стресового стану.

Фізична активність сама собою народжує позитивні емоції, викликає почуття «м'язової радості». Механізм виникнення приємних відчуттів, почуття бадьорості і навіть деякої ейфорії різноманітний. Насамперед це результат вироблення підвищеної кількості надниркових гормонів, у тому числі адреналіну і кортикостероїдів, які стимулюють нервові процеси. Потім, мабуть, позначається загальне посилення окисних процесів. І, нарешті, з'явилися зведення про вироблення при фізичній роботі ендорфінів – біологічно активних речовин, які беруть участь в процесах регуляції діяльності мозку. З включенням цих механізмів зв'язують, зокрема, антидепресивний ефект фізичних вправ при порушенні психіки. Заспокійливий і стимулюючий вплив фізич-

них вправ вигідно відрізняється від подібних же ефектів, викликаних лікарськими препаратами з їх побічними негативними наслідками. Фізичні вправи, відновлюючи порушену рівновагу між психічною і фізичною сферами активності, приводять до нормалізації нервових процесів, забезпечуючи тим самим повноцінний відпочинок [1, 55].

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують стан здоров'я.

Самостійна робота студентів – це виконання домашніх завдань. Вони носять найчастіше індивідуальний характер і спрямовані на усунення недоліків фізичної підготовки, на вдосконалення техніки і тактики ігрових прийомів, на вивчення необхідного матеріалу по рекомендованій літературі, на участь в організації та проведенні змагань.

Приставаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення.

### **Рекомендації, щодо організації самостійної роботи**

1. Приступаючи до самостійних занять з фізичного виховання, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я, і, якщо є які-небудь порушення, порадьтеся з лікарем, з вашим виклада-



чем з фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як дозувати навантаження.

2. Не потрібно прагнути досягнення високих результатів у найкоротший термін. Поспіх може привести до перевантаження організму й перевтоми.

3. Дуже важливо, щоб фізичні навантаження відповідали вашим можливостям, тому навантаження та їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них. Не забувайте, що надмірне навантаження може зашкодити.

4. Пам'ятайте, що результат тренувань залежить від регулярності, тому що великі перерви (3 – 4 дня й більше) між заняттями зводять на нуль ефект попередніх вправ. Тому навіть при дуже великій завантаженості знайдіть 10 – 20 хв. для проведення самостійних занять.

5. Для того щоб у вас збереглася висока активність і бажання займатися, міняйте місце проведення самостійних занять, частіше займайтеся на відкритому повітрі в парку, сквері, залучайте до тренування своїх товаришів, членів родини. Візьміть шефство над молодшими братами й сестрами. Разом веселіше займатися.

6. Дуже корисно й добре займатися під музичний супровід: це підвищує загальний життєвий тонус й інтерес до тренування.

7. Намагайтеся дотримуватися логічних принципів тренування: поступове збільшення навантаження, обсягу й інтенсивності навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між заняттями з урахуванням вашої тренованості й перенесення навантажень. Більш важкі вправи потребують більшої тривалості пауз між ними й меншу кількість повторень.

8. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні її використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна та ін.).

9. Якщо ви відчули які-небудь відхилення в стані здоров'я, перевтому, порадьтеся з викладачем фізичного виховання, тренером і лікарем [31–34].

### **Планування самотійних занять**

Планування самотійних занять повинне здійснюватися студентами під керівництвом викладачів фізичного виховання. Перспективні плани самотійних занять доцільно розробити на весь період навчання, тобто на 2–5 років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, рівня фізичної та спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання у ВНЗ – від виконання вимог навчальних і державних нормативів до виконання нормативів з найбільш високим результатом [8].

Головне завдання самотійних тренувальних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку.

Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самотійних занять повинні консультиватися з викладачем фізичного виховання й лікарем.

Студентам, що відносяться до підготовчої групи, рекомендуються самотійні тренувальні заняття із завданням оволодіння

всіма вимогами й нормами, передбаченими навчальними й державними нормативами. Одночасно із цим для даної категорії студентів доступні заняття окремими видами спорту в спортивних секціях.

Студенти основної медичної групи підрозділяються на 2 категорії: що займалися спортом (I категорія) і не займалися раніш спортом (II категорія). Всі студенти повинні починати із багатокompлексної підготовки для успішної здачі державних і навчальних нормативів, а студенти I категорії зобов'язані на додаток постійно вдосконалювати свою спортивну майстерність.

У цей же час планування самостійних занять фізичними вправами й спортом повинне бути спрямоване на досягнення однієї мети, що стоїть перед студентами всіх медичних груп, – збереження здоров'я, підтримка високого рівня фізичної й розумової працездатності.

### **Форми і організація самостійних занять**

Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка), вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

З огляду на особливе значення ранкової гігієнічної гімнастики, її варто щодня включати в розпорядок дня всім студентам. У комплексі ранкової гігієнічної гімнастики варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до стомлення). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером чи гумовим джгутом, з м'ячем.

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2–3 хв.); вправи типу «потягування» із глибоким подихом; вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба й ніг; силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг (згинання й розгинання рук, в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями – для жінок – 1,5–2 кг, для чоловіків – 2–3 кг, з еспандерами, гумовими амортизаторами та ін.); нахили тулуба у положенні стоячи, сидячи, лежачи; присідання на одній і двох ногах та ін.; легкі стрибки або підскоки (наприклад, зі скакалкою) – 20–30 с; повільний біг і ходьба (2–3 хв); вправи на розслаблення із глибоким подихом.

При складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики та їх виконанні рекомендується поступово підвищувати фізичне навантаження на організм, з максимумом у середині й у другій половині комплексу.

До кінця виконання комплексу вправ навантаження знижується, і організм приводиться в порівняно спокійний стан. Збільшення й зменшення навантаження повинне бути хвилеподібним. Кожну вправу варто починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим збільшенням її до середніх величин. Між серіями з 2–3 вправ виконується вправа на розслаблення або повільний біг (20–30 с). Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується: зміною вихідних положень, зміною амплітуди рухів, прискоренням або вповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, вклю-

ченням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Для тих, що займаються вибраним видом спорту, а саме волейболом, рекомендується під час ранкової гімнастики вдосконалювати техніку виконання різних елементів гри, розвивати найбільш відстаючі фізичні якості. Регулярне сполучення виконання вправ ранкової гімнастики із вправами з обраного виду спорту сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна сполучатися із самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба й рук (5–7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Вправи на протязі навчального дня виконуються в перервах між навчальними або самостійними заняттями. Такі вправи забезпечують попередження наступаючого стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених приміщеннях. Дуже корисне виконання вправ на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 студентів і більше. Групове тренування більше ефективне, чим індивідуальне [26].

Займатися рекомендується 2–7 разів на тиждень по 1–1,5 ч. Займатися менш 2 разів на тиждень недоцільно, тому що це не

сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Найкращий час для тренувань – друга половина дня, через 2–3 години після обіду. Можна тренуватися й іншим часом, але не раніше чим через 2 години після прийому їжі й не пізніше, ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну (вранці необхідно виконувати гігієнічну гімнастику).

Самостійні тренувальні заняття повинні носити комплексний характер. Тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я й підвищенню загальної працездатності організму.

### **Методика самостійних тренувальних занять**

Методичні принципи, якими необхідно керуватися при проведенні самостійних тренувальних занять: свідомість й активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість.

Принцип свідомості й активності припускає поглиблене вивчення теорії й методики спортивного тренування, усвідомлене відношення до тренувального процесу, розуміння мети й завдань тренувальних занять, раціональне застосування засобів і методів тренування в кожному занятті, облік обсягу й інтенсивності виконуваних вправ і фізичних навантажень, уміння аналізувати й оцінювати підсумки тренувальних занять.

Самостійні заняття повинні бути не тільки свідомими, але й активними. Студенти повинні проявляти ініціативу й творчість у плануванні занять, підборі та використанні сучасних засобів і методів спортивного тренування.

Принцип систематичності вимагає безперервності тренувального процесу, раціонального чергування фізичних навантажень і відпочинку в одному занятті, наступності до послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття.

Принцип доступності й індивідуалізації зобов'язує планувати й включати в кожне тренувальне заняття фізичні вправи, по своїй складності й інтенсивності доступні для виконання тих, що займаються. При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримуватися правил: від простого до складного, від відомого до невідомого, а також здійснювати строгий облік індивідуальних особливостей тих, що займаються.

Принцип динамічності й поступовості визначає необхідність підвищення вимог до тих, що займаються, застосування нових, більш складних фізичних вправ та елементів гри, збільшення тренувальних навантажень по обсягу й інтенсивності. Перехід до більше високих тренувальних навантажень повинен проходити поступово з урахуванням функціональних можливостей та індивідуальних особливостей тих, що займаються. Поступове підвищення навантаження характерно для одного заняття, для тижневого й річного циклу й для багаторічного тренування.

Якщо в тренувальних заняттях була перерва через хворобу, то починати заняття треба після дозволу лікаря при строгому дотриманні принципу поступовості. Спочатку тренувальні навантаження значно знижуються й поступово доводять до запланованого в тренувальному плані рівня.

Всі перераховані вище принципи перебувають у тісному взаємозв'язку. Це різні сторони єдиного, цілісного процесу підвищення функціональних можливостей тих, що займаються.

## **Самоконтроль інтенсивності тренувального навантаження**

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження студентів за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ та фізичних навантажень. Самоконтроль доповнює відомості, отримані при лікарському обстеженні й педагогічному контролі. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримувати правил особистої гігієни, розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами.

Самоконтроль необхідний всім студентам, особливо тим, що мають відхилення в стані здоров'я. Дані самоконтролю записуються в щоденник, вони допомагають самому студенту, викладачу та тренеру контролювати й регулювати правильність підбора засобів, методик проведення навчально-тренувальних занять.

У щоденнику самоконтролю рекомендується регулярно реєструвати суб'єктивні й об'єктивні дані самоконтролю. На заняттях фізичною культурою по навчальній програмі, а також у групах здоров'я та на самостійних заняттях можна обмежитися такими суб'єктивними показниками: самопочуття, сон, апетит, болючі відчуття, об'єктивні показники ЧСС, маса тіла, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати.



Для ведення щоденника самоконтролю досить підготувати невеликий зошит розкреслити його по показникам самоконтролю й датам. Записи рекомендується робити лаконічно. Самопочуття відзначається як добре, задовільне або погане. При поганому самопочутті фіксується характер незвичайних відчуттів.

Сон. У щоденнику відзначається тривалість і глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання та ін.). Апетит відзначається як добрий, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання. Болючі відчуття фіксуються по місцю їхньої локалізації (гострі, тупі, ріжучі та ін.) і силі прояву.

ЧСС – важливий показник стану організму. Його рекомендується підраховувати регулярно в те саме час доби в спокої. Найкраще ранком, лежачи після пробудження. А також спостерігати пульс треба до тренування (за 3–5 хв.) і відразу після виконання фізичного навантаження. Різка зміна пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з викладачем фізичного виховання та лікарем.

Інтенсивність фізичного навантаження може визначатися по частоті серцевих скорочень (ЧСС), тобто по пульсу. Пульс виміряється відразу після виконання вправи й підраховується протягом 10 с. Отримана цифра множиться на 6, щоб визначити ЧСС за один хвилину. Якщо завдання виконується тривалий час, для контролю за підтримкою інтенсивності пульс підраховується кілька разів.

Рекомендується дотримуватися наступної градації інтенсивності:

1. Мала інтенсивність – ЧСС до 130 ударів у хвилину. При цій інтенсивності ефективного виховання витривалості не відбувається, однак створюються передумови для цього: розширюється мережа кровоносних судин у кістякових м'язах і в серцевому м'язі. У зв'язку із цим рубіж 130 уд/хв. названий порогом готовності;

2. Середня інтенсивність – ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Робота в цій зоні інтенсивності забезпечується аеробними механізмами енергозабезпечення, коли енергія виробляється в організмі при достатньому припливі кисню за допомогою окисних реакцій;

3. Більша інтенсивність – ЧСС від 150 уд/хв. до 180 уд/хв. У третій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах нестачі кисню. Суб'єктивно при роботі в анаеробних умовах ті, що займаються, порівняно швидко відчують сильне стомлення. Перехід до анаеробних механізмів енергозабезпечення в різних студентів відбувається неоднаково. У фізично нетренованих він може наступати навіть при ЧСС 130–140 уд/хв., у тренованих – при ЧСС 160–165 уд/хв.

4. Гранична інтенсивність – ЧСС 180 уд/хв. і більше. У цій зоні інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення.

При циклічних рухах (біг, біг на лижах та ін.) навантаження великої та граничної інтенсивності можна рекомендувати тільки

фізично тренованим особам у віці від 16 до 35 років, що не мають відхилень у стані здоров'я.

Особам, що мають відхилення в стані здоров'я, віднесенням при медичному огляді до спеціальної медичної групи, інтенсивність тренувального навантаження необхідно підбирати особливо обережно, починати тренуватися із застосуванням навантажень малої інтенсивності й тільки при гарному самопочутті й позитивних даних лікарського контролю й самоконтролю переходити до навантажень більше високої зони інтенсивності.

Залежність максимальної величини ЧСС від віку при тренуванні на витривалість можна визначити по формулі: ЧСС (максимальна)  $220 - \text{вік (роки)}$ . Наприклад, для тих, що займаються, у віці 18 років максимальна ЧСС дорівнює  $220 - 18 = 202$  уд/хв., для осіб 30 років – 190 уд/хв.

Для різного віку мінімальною інтенсивністю по ЧСС, що дає тренувальний ефект, є: для осіб 20 років – 134 уд/хв.; для 30 років – 129 уд/хв.

Маса тіла повинна визначатися періодично (1–2 рази на місяць) ранком натощак, на тих самих вагах, у тому самому костюмі, краще в спортивних трусах і майці. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується й надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується. При різкому зниженні маси тіла варто звернутися до лікаря.

Тренувальні навантаження записуються коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. Порухення режиму. У щоденнику відзначається характер порушення: недотримання

раціонального чергування роботи та відпочинку, порушення режиму харчування, уживання алкогольних напоїв, паління та ін. Наприклад, вживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, не виправдано збільшує ЧСС, а також на спортивних результатах, приводить до їхнього зниження.

Спортивні результати показують, правильно або неправильно застосовуються засоби й методи тренувальних занять. Їхній аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості й спортивної майстерності. У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях рекомендується викладачам, тренерам, інструкторам і самим студентам періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості.

Оцінка фізичного розвитку робиться за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень й особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також поліпшення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами й різними видами спорту.

Антропометричні виміри варто проводити періодично, за загальноприйнятою методикою, з використанням спеціальних, перевірених інструментів. При масових обстеженнях вимірюються ріст стоячи й сидячи, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) і сила кисті найсильнішої руки [33, 34].

## Ходьба та оздоровчий біг

Найбільш доступними й корисними засобами для самостійних занять фізичними вправами та тренуванням є ходьба та біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку.

Ходьба – природний вид рухів, у якому бере участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі й активізує діяльність серцево-судинної, дихальної й іншої систем організму.

Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичною підготовленістю й тренуваністю організму. Ефективність впливу ходьби на організм студента залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. При визначенні фізичного навантаження варто враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується в процесі короточасних зупинок під час ходьби й відразу після закінчення тренування протягом 10 с. Отримана цифра множиться на шість і визначається ЧСС у хвилину.

Перед тренуванням по ходьбі необхідно зробити коротку розминку: протягом 6–8 хв. виконати гімнастичні вправи для рук, тулуба (повороти, нахили та ін.), для ніг (махові рухи, присідання та ін.).

Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5–10 хв. ходьби ЧСС була на 10–15 уд/хв. менше зазначеного в таблиці. Через 8–10 хв. після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, що був до тренування. Збільшувати дистанцію й швидкість ходьби необхідно поступово.

*Чергування ходьби з бігом.* При гарному самопочутті й вільному виконанні тренувальних навантажень по ходьбі можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати її в строгій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями й рекомендаціями лікаря.

Тренувальні заняття рекомендується проводити на стадіоні або в лісопарку, для чого необхідно в першому періоді тренування підготувати коло на 400 м з розбивкою на 100-метрові відрізки. Після виконання бігу в чергуванні з ходьбою й при наявності гарного самопочуття можна переходити до безперервного бігу.

*Оздоровчий біг.* Біг є найбільш ефективним засобом зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної тренуваності.

*Навантаження в оздоровчому бігу.* Величина навантаження в оздоровчому бігу складається з двох компонентів – об'єму та інтенсивності. Об'єм навантаження вимірюється кількістю кілометрів, які долаються в одному занятті, тижневому і місячному циклі тренування. Визначаючи необхідне навантаження варто пам'ятати, що воно повинно бути оптимальним для конкретного студента в даний момент. З погляду фізіології оптимальний подразник – це найменша сила подразнення, яка дає найбільшу реакцію тканини у відповідь, тобто найменший об'єм навантаження, що дозволяє досягти найбільш високого результату. Однак, дуже складно відповісти на запитання – яким повинен бути цей об'єм.

Тому в початківців, які почали займатися бігом, навантаження повинне бути мінімальним, або достатнім для того, щоб

тренування приносило задоволення і давало необхідний оздоровчий ефект. У процесі регулярних занять навантаження повинно поступово підвищуватися. Початковим навантаженням для початківців може бути чергування ходьби та бігу на дистанції 1600 м 2–3 рази в тиждень. По-друге, необхідно пам'ятати, що метою занять бігом є поліпшення здоров'я.

Вчені визначили, що оптимальним навантаженням, яке використовується з цією метою, є 30–40 км повільного бігу на тиждень. Максимальний об'єм навантаження у найбільш підготовлених осіб може досягати 60–80 км на тиждень. Це – «біговий бар'єр», з перевищенням якого різко збільшується небезпека травмування опорно-рухового апарату і перенапруження серцево-судинної системи. Закордонні вчені вважають, що більш значні за об'ємом навантаження (до 100 км на тиждень) можуть привести до так званої позитивної пристрасності, що виникає в результаті постійного і надмірного виділення в кров різних гормонів. Таким чином, оптимальним об'ємом навантаження буде біг протягом 30–40 хв. за одне заняття.

Інтенсивність навантаження залежить від швидкості бігу та рельєфу траси і визначається за ЧСС. Основною особливістю заняття оздоровчим бігом повинен бути принцип «лише аеробні навантаження». В залежності від величини ЧСС виділено три різних тренувальних режими. При ЧСС 130–150 уд/хв. робота аеробна, кисневий борг не утворюється, у результаті чого вона може виконуватися тривалий час (табл. 7).

При тренуванні з такими навантаженнями вдосконалюються аеробні можливості організму, що є фізіологічною основою

загальної витривалості та фізичної працездатності. Показником аеробних можливостей є максимальне споживання кисню (МСК). Другий тренувальний режим, при ЧСС 150–170 уд/хв – змішаний, аеробно-анаеробний і третій при ЧСС 180 уд/хв. і вище – анаеробний, коли енергозабезпечення майже повністю переходить на безкисневий режим, в результаті чого утворюється значний кисневий борг. При цьому режимі розвиваються анаеробні можливості. При заняттях оздоровчим бігом дозування навантаження за пульсом використовується в усьому світі.

В основі такого розподілу навантажень лежить поняття порогу анаеробного обміну (ПАНО), що в бігунів-початківців середнього віку має приблизний пульс 130 уд./хв. При збільшенні цього показника різко посилюються анаеробні процеси, що призводить до утворення кисневого боргу і зміщенню реакції крові в кислотну сторону за рахунок нагромадження в організмі кислотних продуктів розпаду. Нормальний рівень лактату в крові у стані спокою дорівнює приблизно 2 ммоль/л. При роботі в аеробній зоні цей показник може збільшитися до 2,5–3,5 ммоль/л. Вважається, що тренування в оздоровчому бігу найбільш ефективно саме при такому режимі, коли інтенсивність навантаження наближається до верхньої межі аеробної зони, тобто майже відповідає порогові анаеробного обміну (знаходиться на аеробній межі в змішаній зоні енергозабезпечення).

В підготовлених осіб середнього віку пульс може досягати величин, які відповідають 150 уд./хв. Це означає, що організм здатний виконувати більш значні за об'ємом та інтенсивністю навантаження без утворення помітного кисневого боргу. Потрібно



також враховувати, що тренувальне навантаження досить ефективно лише тоді, коли ударний об'єм крові (за одне скорочення серця) досягає максимальної величини, що спостерігається при пульсі не менше 130 уд/хв. Отже тренування аматора оздоровчого бігу, особливо на початкових етапах, повинне проводитися при пульсі 130–150 уд/хв., тобто в першій зоні ЧСС. Тренування в іншому режимі енергозабезпечення (ЧСС від 150 уд./хв. до 170 уд./хв.) в оздоровчому бігу припустиме тільки в дуже добре підготовлених молодих бігунів з багаторічним стажем занять.

Інтенсивність навантаження можна дозувати і за відсотком від величини максимального споживання кисню для конкретного бігуна. Встановлено, що у студентів середнього віку, тренування на витривалість ефективно в зоні помірної потужності, що відповідає показникам від 60 до 75 % величини МСК. На першому етапі занять оздоровчим бігом початківцям рекомендується проводити тренування на рівні 50–60 % МСК (оздоровча ходьба, біг-ходьба). Тренування в цій зоні потужності приводять до поліпшення кровопостачання серцевого м'яза, економізації роботи серця, зниженню і стабілізації артеріального тиску і зменшенню ризику серцево-судинних захворювань.

На другому етапі підготовки, через кілька років регулярних занять оздоровчим бігом, у більшості бігунів швидкість трохи зростає, що призводить до збільшення інтенсивності навантаження до 75–80% МСК. Такі навантаження ведуть до дуже вираженої перебудови організму: збільшенню розмірів серця, його продуктивності, інтенсифікації жирового обміну і підвищенню сприйнятливості до вуглеводів, збільшенню надниркових залоз,

росту фізичної працездатності та підвищенню стійкості до дії екстремальних факторів [31, 32].

У зв'язку з тим, що величина споживання кисню у певному діапазоні тісно пов'язана з ЧСС, інтенсивність навантаження у відсотках від МСК можна дозувати по пульсу. Так, наприклад, для чоловіків 40 років максимальна ЧСС, що відповідає 100 % МСК, складає 178 уд./хв., 60 % МСК буде відповідати пульсу 134 уд./хв і 75 % МСК – 152 уд./хв. (табл. 7). Отже, у 40-літнього чоловіка ЧСС на початку заняття оздоровчим бігом повинна бути близько 130 уд./хв, а по мірі зростання підготовленості ЧСС можна поступово довести до 150 уд./хв.

Оптимальну ЧСС для початківців можна приблизно визначити за формулою: 180 мінус вік (у роках). Так, у сорокалітнього бігуна оптимальна ЧСС буде дорівнює 140 уд./хв (180 – 40), що відповідає приблизно 60 % МСК.

Таким чином, максимальний тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 156 уд./хв. Тренування при ЧСС 130–140 уд./хв. забезпечує розвиток загальної витривалості в початківців і її підтримку в більш підготовлених бігунів. ЧСС 120–130 уд./хв. – зона тренування для початківців. І, нарешті, у вікових осіб, ослаблених чи тих, хто має відхилення у діяльності серцево-судинної системи, пульс під час занять оздоровчим бігом не повинен перевищувати 120 уд./хв.

Для точного визначення ЧСС необхідно робити підрахунок пульсу за перші 10 с відразу після припинення бігу. Це рекомендується робити на перших заняттях з метою корекції

швидкості бігу, вибору оптимального темпу. Надалі така необхідність майже цілком відпадає, оскільки досвідчені бігуни вміють добре контролювати темп бігу по особливому почуттю легкості, що свідчить про те, що тренування виконується в аеробному режимі.

Таблиця 7

**Частота серцевих скорочень в залежності від інтенсивності навантаження в студентів різного віку (уд./хв.). (за даними Шепарда)**

Інтенсивність навантаження (в % МСК)	Стать	Вік, років			
		30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69
60	Ч	138	136	131	127
	Ж	143	138	134	130
75	Ч	156	152	145	140
	Ж	160	154	145	142
100	Ч	187	178	170	162
	Ж	189	179	171	163

Менш точними, ніж дані ЧСС, але більш зручними є показники дихання, оскільки вони дозволяють постійно контролювати швидкість у процесі самого бігу. Встановлено, що під час бігу, дихання через ніс цілком забезпечує надходження в легені необхідної кількості кисню, якщо ЧСС не перевищує 130 уд/хв. Момент, коли бігун змушений вдихнути через рот додаткову порцію повітря, відповідає збільшенню пульсу приблизно до 150 уд/хв. (верхня межа аеробної зони). Тому початківцям рекомендується дихати тільки через ніс (при здоровій носоглотці), що автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним.

У зв'язку з тим, що в досвідчених бігунів швидкість бігу вища, вони дихають одночасно через ніс і рот, не зосереджуючи на цьому уваги, оскільки регуляція дихання під час бігу здійснюється автоматично без участі свідомості. Дихання під час бігу повинне бути природним і вільним, оскільки організм сам дуже точно регулює надходження в легені необхідної порції кисню. Тому спроби штучно регулювати частоту дихання, наприклад намагатися виконувати вдих на три бігових кроки, а видих на чотири, тільки утрудняють адаптацію до навантаження і роблять біг неприємним. Оптимальне співвідношення ритму дихання і темпу бігу виробляється поступово в процесі тренування, стає автоматичним і не вимагає спеціального навчання.

Іншим показником швидкості бігу є так званий «розмовний» тест. Якщо, під час бігу можна підтримувати невимушену бесіду, значить темп цілком відповідає вашим можливостям, а інтенсивність навантаження знаходиться на рівні 60–70 % МСК. Якщо ж під час розмови Ви починаєте задихатися, значить швидкість для Вас занадто велика і потрібно зменшити темп.

Необхідно відзначити, що абсолютна швидкість бігу не має істотного значення і представляє лише теоретичний інтерес, тому що фізіологічний вплив на організм залежить не від кількості метрів у секунду, а від режиму тренування. Біг в аеробному режимі забезпечує всі необхідні компоненти навантаження – витрату енергії, оптимальне збільшення ЧСС і вібрацію судин та внутрішніх органів. Тому не потрібно прагнути до збільшення швидкості будь-що. У процесі занять швидкість повинна збільшуватися тільки природним шляхом, по

мірі зростання тренуваності, мимоволі і непомітно для самого бігуна. Свідоме збільшення швидкості, що викликає напруження бігу, неприпустиме, особливо на перших етапах підготовки [55–58, 61].

### **Оздоровче плавання**

Оздоровчим плаванням займаються в літні періоди у відкритих водоймах, а в інший час навчального року – у закритих або відкритих басейнах з підігрівом води. Запливи, ігри на воді й змагання в комплексі із впливом процедур, що загартовують, викликають позитивні зміни у функціях і структурі нервових, дихальних, серцево-судинних, травної систем, а також в опорно-руховому апараті, у складі крові та ін.

Систематичний вплив зовнішніх факторів і води під час купання або плавання сприяє виробленню стійких пристосувальних реакцій в організмі, що дозволяють центральній нервовій системі, а через неї й всім органам і системам функціонувати більше раціонально, але перед заняттями плаванням рекомендується виконувати наступні зразкові спеціальні підготовчі вправи плавця на суші й на воді.

*На суші:*

1. Імітація рухів ногами як при кролі на груді, сидячи на стільці, серіями по 30–60 з відпочинком 20–30 с.

2. «Млин» – обертання прямих рук у плечовому суглобі вперед та назад у положенні стоячи, серіями по вісім обертань у кожную сторону.

3. Імітація рухів руками при кролі на груді, стоячи з нахилом уперед.

4. Імітація рухів руками при кролі на спині в положенні стоячи.

5. Ходьба вперед з нахиленим уперед тулубом і з імітаційними рухами рук при кролі на груди.

6. Ходьба назад з випрямленим тулубом і з імітаційними рухами руками при кролі на спині.

7. Стоячи з нахилом уперед, погоджені з подихом імітаційні рухи руками при кролі на груди.

8. Стоячи, узгоджені з подихом імітаційні рухи руками при кролі на спині.

*На воді:*

1. Занурення у воду з головою із затримкою подиху, видихом у воду, відкриванням очей у воді, розшукуванням і діставанням предметів, що лежать під водою.

2. Випливання з положення присіду в згрупуванні, взявшись руками за гомілки («поплавок»).

3. Випрямлення після випливу в згрупуванні й лежання на поверхні води на груді з розведеними та зведеними руками й ногами, тулуб у воді.

4. Лежання на поверхні води на спині з розведеними та зведеними руками та ногами.

5. Лежання на поверхні води на груді та на спині зі зміною положення тіла шляхом обертання навколо поздовжньої осі.

6. Ковзання на груди (тулуб опущено у воду, руки витягнуті вперед) і на спині (руки уздовж тулуба), відштовхуючись від дна, а потім від бортика або поворотного щита без руху ногами. При ковзанні на груди видих робиться у воду.

7. Імітація руху у воді ногами при кролі на груді та на спині, опираючись руками об дно або бортик басейну.

8. Ковзання на груді із затримкою подиху (тулуб опущено у воду) і ковзання на спині з роботою ніг.

9. Імітація руху руками при кролі на груді, стоячи у воді з нахилом, підборіддя торкається води.

10. Те ж, при сполученні руху рук з подихом.

11. Плавання з дошкою, працюючи одними ногами, кролем на груді.

12. Плавання кролем на груді з роботою рук і ніг, з опущеним у воду особою й із затримкою подиху.

13. Плавання кролем на спині з рухом ніг і рук.

14. Плавання кролем на груді з поступовим включенням подиху в ритм руху. Спочатку один цикл, потім другий, третій тощо.

У кожному занятті виконуються по 2–3 вправи на суші й на воді в зазначеній послідовності. Переходити до наступної вправи можна тільки після засвоєння попередньої. Кількість повторень кожної вправи в одному занятті від 4–6 до 8–12 разів.

У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 12–15 до 30–45 хв і домагатися, щоб переборювати за цей час без зупинок у перші п'ять днів 600–700 м, у другі – 700–800 м, а потім 1000–1200 м. Для тих, хто плаває погано, спочатку потрібно пропливти дистанцію 25, 50 або 100 м, але повторювати її 8–10 разів. У міру оволодіння технікою плавання й виховання витривалості переходити до подолання зазначених довгих дистанцій. Оздоровче плавання про-

водиться рівномірно з помірною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень відразу після пропливу дистанції для віку 17–30 років повинна бути в межах 120–150 уд/хв.

При заняттях плаванням необхідно дотримуватися наступних правил безпеки: заняття у відкритій водоймі проводити групою 3–5 студентів і тільки на перевіреному місці, глибиною не більше 1 м 20 см; займатися треба не раніше чим через 1,5–2 години після прийому їжі; забороняється займатися плаванням при поганому самопочутті, підвищеній температурі, простудних і шлунково-кишкових захворюваннях; кращий час для занять плаванням – з 10–11 до 13 годин, у теплу погоду можна займатися другий раз – з 16 до 18 години.

### **Велосипедні прогулянки**

Їзда на велосипеді, завдяки зовнішнім умовам, є емоційним видом фізичних вправ, що сприятливо впливають на нервову систему.

Добре мати велосипедний спідометр, за допомогою якого можна визначити швидкість пересування й відстань. Звичайно швидкість пересування на дорожніх велосипедах становить 15–20 км/год., на спортивних – 35–45 км/год. Тренування й прогулянки бажано робити 2–3 рази на тиждень, під час відпустки або канікул можна їздити щодня.

У початковий період занять рекомендовано долати відстань 5–10 км, надалі, після 6–8 занять можна поступово збільшувати тренувальну дистанцію до 20 км.



## Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу, у сполученні з різнобічною фізичною підготовкою. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонічну статуру. Розвиток сили забезпечується виконанням наступних спеціальних силових вправ:

Вправи з гантелями (вага 5–12 кг): нахили, повороти, колові рухи тулубом, згинання і розгинання рук, присідання, опускання й піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на ослоні.

Вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однієї та двома руками, поштовх і віджимання однієї та двох гир, ривок, кидання гирі на дальність, жонгливання гирею.

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей.

Вправи зі штангою, з грифом (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; віджимання штанги лежачи на похилій площині, ослоні; поштовх штанги стоячи, від грудей, те ж з підсідом; повороти, нахили, підскоки, вистрибування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

*Різні вправи на тренажерах і блокових пристроях.*

При виконанні вправ з вагою й на тренажерах, необхідно стежити, щоб не було затримки дихання. Дихання повинно бути ритмічним і глибоким. Кожне заняття варто починати з ходьби й повільного бігу, потім переходять до гімнастичних загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, що включає вправи для плечового пояса рук, для тулуба й шиї, для м'язів ніг і вправи для формування правильної постави. У заключній частині проводиться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення із глибоким подихом.

Атлетична гімнастика корисна й жінкам. З її допомогою зміцнює опорно-руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні жінкам вправи для зміцнення м'язів черевного преса й тазового дна. Використовуючи вправи атлетичної гімнастики та загально-розвиваючі вправи, можна забезпечити струнке, пропорційно розвинену статуру, зменшити або збільшити масу тіла. Щоб трохи зменшити масу тіла, треба виконувати вправи з легкими гантелями (жінки: 1–2 кг, чоловіки: 2–3 кг) енергійно, у швидкому темпі з більшою кількістю повторень за два-три підходи.

Займатися атлетичною гімнастикою корисно щодня, але не менше 2 разів на тиждень. Заняття можна проводити в будь-яку годину дня, але не раніше, ніж через 1,5–2 години після прийому їжі й не пізніше, ніж за 1,5–2 години до сну.

#### *Підтягування на перекладині.*

Підтягування на перекладині є універсальною вправою, яка дозволяє зміцнити та наростити м'язи рук, плечові м'язи,

м'язи спини, а також м'язи черевного пресу. Існує безліч видів підтягувань. Вони різняться широтою і видом хвату (долонями до себе або від себе). Також можливі підтягування до грудей або за голову.

В цілому, усі ці різновиди підтягувань прокачують одні і ті ж групи м'язів. Різниця лише в акцентах, що розставляються. Але це більше стосується професіоналів.

Виконувати підтягування слід рівномірно і спокійно. Без ривків. Намагайтеся дотримуватися наступного алгоритму дихання: вдих на підйомі, видих при опусканні.

*Підтягування до грудей колін з положення «вис на перекладині»*

Ця вправа дуже ефективна для зміцнення нижніх м'язів черевного пресу та чотириглавого м'яза стегна (великий м'яз, що починається над коліном і закінчується біля стегна).

Якщо ви маєте достатній рівень тренуваності, цю вправу можна виконувати поперемінно із звичайними підтягуваннями на перекладині, прокачуючи, таким чином, м'язи торсу, спини, черевного пресу та ніг.

Більш складнішим різновидом цієї вправи є піднімання прямих ніг до перекладини.

*Згинання та розгинання рук в упорі лежачі*

Ця вправа допоможе вам зміцнити м'язи рук, плечей, спини, а також, при широкій постановці рук – м'язи грудей, які іншим способом в домашніх умовах зміцнити нелегко. Крім того, при правильній техніці виконання згинань і розгинань рук в упорі лежачі, ви зміцнюєте м'язи черевного пресу, ніг і спини.

Головний секрет ефективності полягає в тому, що вправу краще всього робити з багаторазовою кількістю підходів. Іншими словами, краще віджатися 3 підходи по 20 раз, чим два підходи по 30 раз. Найбільш прийнятний спосіб – руки на ширині плечей. А якщо ви хочете накачати м'язи грудей, то постановка рук в півтора рази ширше за ширину плечей [30, 46].

Режим дихання: згинання рук – вдих, розгинання – видих.

*Присід.*

Проста фізична вправа, що доступна для студентів будь-якого віку і будь-якого рівня тренуваності. Присід включають в роботу практично усі м'язи ніг, що робить цю вправу вкрай корисною й універсальною. Також при присіданнях працюють м'язи черевного пресу і, в деякій мірі, спини.

Декілька слів про техніку присіду. При виконанні присіду необхідно стежити, щоб п'яти не відривалися від підлоги. Колінні суглоби та ступні ніг повинні знаходитися в одній площині. Спина повинна залишатися прямою для запобігання травмування хребта.

Режим дихання: при присіді – вдих, при підйомі – видих.

*Підйом тулуба з положення лежачи.*

Ця вправа дозволяє ефективно прокачувати верхні м'язи черевного пресу. Крім того, якщо при виконанні вправи попеременно повертати торс ліворуч-праворуч, то починають активно діяти косі м'язи живота.

Режим дихання: підйом тулуба – видих, повернення в положення лежачи – вдих.

*Підйом прямих ніг з положення лежачи.*

Ця вправа також прокачує м'язи черевного пресу (нижня група м'язів).

Режим дихання: підйом ніг – видих, повернення в положення лежачи – вдих.

*Підйоми на носки.*

Ця вправа спрямована на тренування литкових м'язів. Саме ці м'язи надають людині «пружну» і бадьору ходу. Проте, при виконанні цієї вправи необхідно враховувати декілька моментів.

По-перше, намагайтеся тримати ноги не прямими, а трохи зігнутими в колінних суглобах, це набагато збільшить ефективність вправи.

По-друге, якщо ви вже дійсно вирішили значно збільшити об'єм литкових м'язів, то виконувати підйоми на носки необхідно багато та часто. В ідеалі, щодня по 3–4 підходи. Кількість повторень розраховуйте, виходячи з власних відчуттів.

*Стрибки зі скакалкою.*

Стрибки зі скакалкою частково замінюють біг. При систематичному виконанні цієї вправи прокачуються м'язи гомілки та сідниць. Якщо ж ручки скакалки обладнати додатковою вагою, то можливе додаткове прокачування м'язів рук і плечей. Крім того, стрибки зі скакалкою дуже ефективні для розвитку загальної витривалості.

*Розминка і відпочинок.*

Перед початком тренування ви повинні протягом 5–10 хвилин розім'ятися, розігрітися для кращого кровообігу. Тут існує безліч способів. Можна побігати, пострибати зі скакалкою або

схрещуючи ноги. Корисно також імітувати стрибки, супроводжуючі удар або блокування. Починати розминку слід з легких вправ, поступово збільшуючи навантаження.

Важливі також вправи для розтягування, що підвищують гнучкість тіла. Їм слід приділяти 10–20 хвилин. Розтягувати потрібно ті м'язи, які задіяні по ходу заняття і, відповідно, найбільш схильні до травм. Кращий спосіб – напружити м'яз і не послаблювати його секунд 5–7. Руки, ноги, ступні, спина, шия – все це потребує розтягування. Про це, втім, чимало написано.

Після тренування необхідно розслабитися, «охолонути» – приблизно 5 хв. За цей час прийде в норму серцебиття, розслабляться м'язи. Здатність розслабляти м'язи дозволяє позбавитися від зайвої напруженості, а отже, швидше і правильніше виконувати рухи. Рекомендуємо повторити вправи на розвиток гнучкості, які ви робили перед тренуванням, причому двічі. Це необхідно – інакше накопичена втома дасть про себе знати під час наступного тренування.

#### *Вправи для розвитку спритності.*

Важливим моментом при виконанні вправ на спритність є виховання психологічного настрою на кінцевий результат – перевершити свій результат у наступній спробі та кращі результати інших студентів.

Перелік вправ:

1. Біг через перешкоди різної висоти.
2. Біг на швидкість різними способами зі зміною напрямку.
3. Перекид через плече, через голову вперед-назад.
4. Стрибки через гімнастичну лаву.

5. Стрибки угору з поворотом на 90°, 180°, 360° на місці.

6. Стрибки угору з поворотом на 90°, 180°, 360° після переміщення.

7. Стрибки через скакалку.

*Вправи для розвитку гнучкості.*

*В променевоzap'ясткових суглобах:*

1. Відштовхування кистями від стіни.

2. Кистьовий кидок набивного м'яча (1 кг).

3. Руки підняті угору з гантелями – рухи вперед-назад.

4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках.

6. Переміщення по колу в упорі лежачи і в упорі сидячи.

7. Передача м'яча двома руками зверху в стіну.

*У плечових суглобах:*

1. Колові рухи прямими руками з великою амплітудою та максимальною швидкістю.

2. Махові рухи руками в нахилі вперед.

3. Махові рухи руками з торканням долонями за спиною.

4. Нахили вперед, тримаючись руками за стіну на рівні грудей, поясу.

5. У висі на перекладині колові оберти тулубом.

6. Передача м'яча двома руками зверху в стіну.

7. Вправи з легкими гантелями (жінки – від 1 до 2 кг, чоловіки – від 2 до 3 кг).

8. Вправи з еспандером, гумовим амортизатором.

*В суглобах хребтного стовна і кульшових суглобах:*

1. Повороти тулуба праворуч, ліворуч.

2. Пружинисті нахили тулуба вперед, назад, в сторони.
  3. Лежачи на животі, взятися руками за гомілки – прогнутися.
  4. Лежачи на животі, руки в сторони: дістати лівою ногою – праву руку, правою ногою – ліву руку.
  5. Сидячи в положенні бар'єрного бігу – нахили до прямої ноги.
  6. Стоячи, підняти стегно до прямого кута (нога зігнута у колінному суглобі) – кругові оберти ногою.
  7. Стоячи, махові рухи ногою вперед, назад, в сторону.
- В колінних і гомілковостопних суглобах:*
1. Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньої, внутрішньої сторони стопи.
  2. Піднімання та опускання на носках.
  3. Випади лівою (правою) ногою вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі.
  4. Випад назад (виставляння ноги назад).
  5. Ходьба випадами в сторони з пружинистими погойдуваннями.
  6. Стрибки в присіді вперед, назад, в сторони.
  7. Стрибки зі скакалкою.
  8. Стрибки угору, відштовхуючись лише стопами.
- Вправи для розвитку швидкості переміщень.*
1. Біг з високим підніманням стегна.
  2. Біг з закиданням гомілки назад, з дотиком п'ят однієї руки.
  3. Біг з поворотами тулуба на 360 °.



4. Біг з високим підніманням стегна (6–9 м) – ривок (6–9 м) – зупинка; біг із закиданням гомілки назад – ривок – зупинка.

5. Біг спиною вперед з оптимальною величиною кроків.

6. Біг змійкою між фішками (м'ячами) до 10–15 м в одну сторону.

7. Біг з прискоренням до 15–20 м.

8. Переміщення правим, лівим боком приставними кроками по прямій і по периметру майданчика.

10. Переміщення у квадраті 9 x 9 м – ривок, зупинка – імітація прийому (передачі) м'яча, поворот ліворуч (праворуч) – ривок, зупинка – імітація прийому м'яча тощо.

11. Човниковий біг на 6 (9) м; 9–3–6–3–9 м з імітацією прийому (передачі) м'яча в кінці кожної дистанції.

12. Човниковий біг на 6 (9) м – в кінці кожної дистанції, зупинка, стрибок угору з поворотом на 360 °.

13. Імітація блоку (з переміщенням) в зонах 2, 3, 4.

### *Спеціальна швидкість.*

Спеціальна швидкість студента – це здатність виконувати переміщення по майданчику і технічні прийоми в мінімальний відрізок часу. Одним з численних вправ на розвиток спеціальної швидкості є ривки на 6–9 метрів з різних вихідних положень.

При розвитку швидкості необхідно враховувати наступне.

Вправи для швидкості необхідно виконувати після хорошої розминки. Число повторень вправи повинно бути таким, при якому його щоразу виконують не знижуючи швидкості. Інтервал відпочинку між повтореннями вибирають таким чином, щоб наступне повторення починалося без зни-

ження швидкості. Вправи на розвиток швидкості виконуються в першій половині тренувального заняття, так як на фоні втоми відпрацьовується не швидкість, а витривалість.

*Вправи для розвитку спеціальної швидкості*

1. Біг на місці з високою інтенсивністю – 30 с.
2. Ривок з положення лежачі на 6 м та вихід у стійку.
3. Ривок з положення сидячи на 6 м та вихід у стійку.
4. Ривок на 6 м, зупинка та імітація прийому м'яча двома руками зверху.
5. Ривок на 6 м, зупинка та імітація прийому м'яча двома руками знизу.
6. Ривок на 9 м, зупинка та імітація блокування.
7. Ривок на 6 м, зупинка та імітація нападаючого удару в стрибку (з виконанням стопорячого кроку).
8. Імітація нападаючого удару в стрибку: після розбігу 2–3 кроки повернення в вихідне положення спиною вперед (вправа виконується з високою інтенсивністю, 8–10 раз).

*Вибухова сила.*

Виконання більшості технічних прийомів у волейболі (подачі, нападаючі удари тощо) вимагає прояви вибухової сили. Тому, спеціальна силова підготовка студента повинна бути спрямована, насамперед, на розвиток швидкісно-силових здібностей студентів.

Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального збудження ЦНС; кількості м'язових волокон, що приймають імпульси, витрати енергії при розтягуванні – скорочення м'язів. Тому інтервали відпочинку між серіями вправ по-

винні бути такими, щоб відновлювалася працездатність організму студентів.

При розвитку вибухової сили можна застосовувати незначні за вагою обтяження, оскільки надмірне захоплення обтяженнями стримує приріст спеціальної силової підготовленості, так як в цьому випадку навантаження переноситься на неспецифічні м'язові групи. Вага обтяження повинна становити 10 – 40 % від ваги студента.

У спеціальній силовій підготовці повинен застосовуватися головним чином той режим роботи, який відповідає режиму функціонування м'язів в грі, з тим щоб забезпечувати морфологічні та біохімічні адаптації (локально-спрямований вплив навантаження). Вправи повинні виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів.

Швидкісно-силові якості вдосконалюються на базі загальної силової підготовленості.

Найбільш прийнятними для силової підготовки є:

- вправи з подолання власної ваги (присідання, підтягування, стрибкові вправи тощо);
- вправи з партнером (присідання, перетягування тощо);
- вправи з обтяженням (з гирями, штангою, гантелями та інше);
- основні та імітаційні вправи з невеликими обтяженнями (у тренувальному жилеті, з манжетами на кистях, стегнах та ін.).

*Вправи для розвитку вибухової сили:*

1. Біг по сходах (крутих схилах) угору та вниз.
2. Присідання на одній нозі.
3. Перетягування та відштовхування партнера.
4. Ходьба глибокими випадами зі штангою на плечах.
5. Пружиниста ходьба на носках зі штангою на плечах.
6. Присідання зі штангою на плечах (напівприсід, повільний присід).
7. Вистрибування зі штангою на плечах.
8. У випаді в сторону – перенесення ваги тіла зі штангою на плечах з однієї ноги на іншу.
9. Перенесення партнера на плечах (спині).

Наведені вище приблизні вправи призначені для розвитку м'язової сили ніг, яка проявляється в стрибучості студента.

### *Стрибучість.*

Стрибучість – це здатність студента стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, подач, блокування і передач в стрибку. Вона залежить від сили м'язів і швидкості скорочення м'язових волокон. Для прояву стрибучості необхідна вибухова сила.

Розвиток стрибучості починається з розвитку сили за допомогою вправ загального впливу, а в подальшому м'язову силу і швидкість скорочення м'язів рекомендується розвивати паралельно.

Стрибучість – одна з найголовніших спеціальних фізичних якостей студента, що значною мірою визначає його рівень гри. Розвитку стрибучості завжди надавалося велике значення. Існує безліч методик і вправ, спрямованих на розвиток стрибучості.

Однак, далеко не всі відомі вправи і методики, що часом вимагають від студента значних витрат часу та енергії, приносять бажаний результат, а саме: стабільне і довгострокове збільшення висоти стрибка.

При виконанні серій вправ для розвитку спеціальної витривалості можна не виходити з стандартного часу пауз відпочинку, а встановлювати ці паузи в залежності від швидкості повернення пульсу до рівня 120–130 уд/хв. Практично це виглядає так: після кожної серії роботи студент підраховує пульс по 10-секундним відріzkам часу. Як тільки пульс знизився до 20–21 удару за 10 с, можна починати виконувати наступну серію.

*Вправи для розвитку стрибучості:*

1. Присідання на одній нозі («пістолет») 5–10 раз.
2. Стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна до грудей по 15 стрибків на кожну ногу.
3. Стрибки з двох ніг з підтягуванням стегон до грудей 15 стрибків.
4. Стрибки з глибокого присіду 10 раз.
5. Стрибки через скакалку до 100 раз (варіанти: з ноги на ногу, з просуванням вперед, на одній нозі, в присіді, високо піднімаючи стегна).
6. Серійні стрибки угору з розбігу з діставанням предмета.
7. Стрибки з обтяженням (обтяження не більше 40% ваги тіла).
8. Стрибки з розбігу з імітацією удару.
9. Імітація блокування на місці та після переміщення.

Застосування в тренуванні вправ, що перевищують за обсягом й інтенсивністю змагальні навантаження, створює «запас міцності» у прояві всіх видів підготовки.

### *Вимоги до розвитку силових якостей.*

Ні одна фізична вправа не можлива без прояву сили. Сила м'язів в значній мірі визначає швидкість руху і сприяє прояву витривалості і спритності.

Загальна силова підготовленість студентів характеризується комплексним розвитком сили м'язів і м'язових груп. Вона набувається за допомогою виконання різноманітних фізичних вправ в процесі ЗФП і є фундаментом для спеціальної силової підготовки.

Правильний підбір вправ повинен забезпечувати пропорційний розвиток всіх задіяних у змагальному русі м'язів або м'язових груп. Характерна риса розвитку сили – можливість виборчого впливу на окремі м'язові групи.

Застосовуючи вправи з обтяженнями, необхідно враховувати рівень підготовленості студентів, їх самопочуття в день тренування, тому навантаження повинні бути строго індивідуальні [49, 51].

### *Методи тренувань.*

1. Метод рівномірного тренування тривале навантаження (не менше 20 хв.) дається в порівняно рівномірному помірному режимі при частоті пульсу 140–150 уд/хв. Для такої форми роботи можна рекомендувати кросовий біг, плавання та інше.

2. Метод повторно-змінного тренування – плано-мірна зміна швидкості виконання вправи в сторону збільшення настільки, щоб виник кисневий (короткочасний) борг, який повинен бути погашений при подальшому виконанні вправи в помірному темпі. До підвищення інтенсивності вправа виконується при пульсі 140–160 уд/хв., після підвищення ін-

тенсивності – пульс 170–180 уд/хв. Приклад: кросовий біг на 3 км (після кожних 500 м – прискорення 30–40 м).

3. Інтервальний метод – багаторазове повторення короткочасних «порцій» роботи при суворій регламентації тривалості вправи і пауз відпочинку між серіями для кожного тренувального заняття. Інтенсивність вправ підбирається з таким розрахунком, щоб до кінця серії пульс був на рівні 180 уд/хв. $\pm$ 5 уд/хв. (найбільший ударний об'єм серця). Наступну серію вправ починати при виході пульсу на рівень 120–130 уд/хв. Тривалість однієї серії вправ циклічного характеру 1,5–2 хв., а основних вправ – 2–4 хв.

4. Метод кругового тренування – послідовне виконання вправ на «станціях», спрямованих на розвиток сили, швидкості, спритності в різних поєднаннях з технічною підготовкою.

5. Комплексний метод (поєднання вправ різного тренувального впливу).

6. Спортивні ігри, бігові естафети.

### **Тестові завдання до розділу 4 (в дужках – ступінь складності для кожного питання від 1 до 10)**

**1. Як повинно здійснюватися планування самотійних тренувальних занять студентів? (2)**

- А) Під керівництвом викладачів фізичного виховання.
- Б) Самостійне планування.
- В) Під керівництвом лікаря.

**2. Які існують форми проведення самотійних занять? (2)**

- А) Існує одна форма самотійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика.

Б) Існує дві форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні тренувальні заняття.

В) Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика впродовж протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

**3. Якими методичними принципами необхідно керуватися при проведенні самостійних тренувальних занять? (2)**

А) Свідомість й активність, динамічність, поступовість.

Б) Свідомість й активність, систематичність, доступність, індивідуалізація, динамічність, поступовість.

В) Систематичність, доступність, індивідуалізація, динамічність.

**4. Що таке самоконтроль? (2)**

А) Це регулярні самостійні спостереження студентів за станом свого здоров'я та фізичного розвитку.

Б) Це регулярні самостійні спостереження студентів за впливом на організм фізичних вправ та фізичних навантажень.

В) Це регулярні самостійні спостереження студентів за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ та фізичних навантажень.

**5. Що таке атлетична гімнастика? (2)**

А) Це система фізичних вправ, що розвивають силу, у сполученні з різнобічною фізичною підготовкою.

Б) Це система фізичних вправ, що розвивають гнучкість, у сполученні з різнобічною фізичною підготовкою.

В) Це система фізичних вправ, що розвивають спритність, у сполученні з різнобічною фізичною підготовкою.



**6. Що таке спеціальна швидкість студента? (2)**

**А)** Це здатність виконувати переміщення по майданчику і технічні прийоми в мінімальний відрізок часу.

**Б)** Це здатність виконувати переміщення по майданчику в мінімальний відрізок часу.

**В)** Це здатність виконувати технічні прийоми в мінімальний відрізок часу.

**7. Що таке метод рівномірного тренування? (2)**

**А)** Не тривале навантаження (не менше 20 хв.) дається в порівняно рівномірному помірному режимі при частоті пульсу 170–180 уд/хв.

**Б)** Тривале навантаження (не менше 20 хв.) дається в порівняно рівномірному помірному режимі при частоті пульсу 140–150 уд/хв.

**В)** Тривале навантаження (не більше 20 хв.) дається в порівняно рівномірному помірному режимі при частоті пульсу 80–90 уд/хв.

**8. Що таке метод повторно – змінного тренування? (2)**

**А)** Планомірна зміна сили виконання вправи в сторону збільшення настільки, щоб виник кисневий (короткочасний) борг, який повинен бути погашений при подальшому виконанні вправи в помірному темпі.

**Б)** Планомірна зміна швидкості виконання вправи в сторону зменшення настільки, щоб виник кисневий (короткочасний) борг, який повинен бути погашений при подальшому виконанні в помірному темпі.

**В)** Планомірна зміна швидкості виконання вправи в сторону збільшення настільки, щоб виник кисневий (короткочасний)

борг, який повинен бути погашений при подальшому виконанні вправи в помірному темпі.

**9. Що таке інтервальний метод? (2)**

**А)** Це багаторазове повторення тривалих «порцій» роботи при суворій регламентації тривалості вправи і пауз відпочинку між серіями для кожного тренувального заняття.

**Б)** Це багаторазове повторення короткочасних «порцій» роботи при суворій регламентації тривалості відпочинку між серіями для кожного тренувального заняття.

**В)** Це багаторазове повторення короткочасних «порцій» роботи при суворій регламентації тривалості вправи і пауз відпочинку між серіями для кожного тренувального заняття.

**10. Що таке метод колового тренування? (2)**

**А)** Послідовне виконання вправ на «станціях», спрямованих на розвиток сили, швидкості, спритності в різних поєднаннях з технічною підготовкою.

**Б)** Послідовне виконання вправ на «станціях», спрямованих на розвиток сили, спритності в різних поєднаннях з тактичною підготовкою.

**В)** Послідовне виконання вправ та відпочинку на «станціях», спрямованих на розвиток сили, швидкості, спритності в різних поєднаннях з технічною підготовкою.

**Ключі відповідей**

Розділи/ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Розділ IV	А	В	Б	В	А	А	Б	В	В	А

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

---

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1984. – 232 с.

2. Архипов О.А. Біомеханічний аналіз: [навч. посібник], 2-ге видання / О.А. Архипов – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – 241 с.

3. Архипов О.А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. Монографія / О.А. Архипов. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 520 с.

4. Архипов О.А. Впровадження кредитно-модульної технології в організацію навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У зб. : “Педагогічні основи навчально-виховного процесу у закладах освіти України” / О.А. Архипов, С.М. Канішевський. – Харків : СТИЛЬ–ИЗДАТ, 2004. – С. 91–97.

5. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства. / О.А. Архипов. // Теорія і практика фізичного виховання – № 2. – Донецьк : ДонНУ. – 2004. – С. 5–14.

6. Архипов О.А. Програмно-цільова організація занять з фізичного виховання студентів (з розділу: легка атлетика) / О.А. Архипов, О.П. Питомець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Випуск № 81. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – С. 121–129.

7. Архипов О.А. Теорія та методика викладання атлетизму : [методичний посібник] / О.А. Архипов, А.В. Хохлов. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 67 с.

**8.** Архипов О.А. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: [навч. посібник] / О.А. Архипов, О.П. Питомець. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – 260 с.

**9.** Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.

**10.** Беляев А.В. Обучение техники игры в волейбол и её совершенствование. Метод. пособие для ВУЗов / Библиотека тренера / А.В. Беляев – М. : Человек, 2009. – 56 с.

**11.** Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов. – К. : Люскар, 2004. – 664 с.

**12.** Волейбол: Книга тренера / Ю.Н. Клещев и др. – Ташкент, 1995. – 187 с.

**13.** Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: 1993. – 173 с.

**14.** Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула – Київ, 2009. – 138 с.

**15.** Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером / В.Д. Ковалёв, Н.В. Елина. – Коломна : Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. – 98 с.

**16.** Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 4-е изд. – М : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.

**17.** Волейбол. Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

**18.** Волейбол: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 358 с.

**19.** Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 288 с.

**20.** Железняк Ю.Д. Волейбол : Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 240 с.

**21.** Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 518 с.

**22.** Жула В.П. Використання методів біомеханічного контролю у навчально-тренувальному процесі студентів під час занять волейболом / В.П. Жула / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С. 95–98.

**23.** Жула В.П. Развитие двигательных умений студентов при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в процессе занятий волейболом / В.П. Жула // Физическое во-

спитание студентов : Сборник. – Харьков, 2014. – № 6. С. 13–16. doi: 10.15561/20755279.2014.0603.

**24.** Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск : Высшая школа, 1974. – 288 с.

**25.** Ивойлов А.В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки / А.В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, – 152 с.

**26.** Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський. – Київ : ІЗМН, 1997 – 270с.

**27.** Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі / Є.В. Кудряшов. – Луганськ : Поліграфресурс, 2005. – 254 с.

**28.** Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.

**29.** Купер К. Новая аэробика / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 132 с.

**30.** Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – Киев : „Здоров’я”, 1990 – 176 с.

**31.** Макеева Н.Н. Здоровье и бег / Н.Н. Макеева, И.Б. Темкин. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 104 с.

**32.** Мильнер Е.Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физ.культуры. – 1986. – № 3. – С.33–35.

**33.** Мищенко В.П. Некоторые показатели сердечно-сосудистой системы в зависимости от возраста, дистанции и продолжительности занятий оздоровительным бегом / В.П. Мищенко, Е.Л. Еремина, П.И. Губка // Теория и практика физ.культуры. – 1984. № 9. – С. 37–39.

**34.** Муравов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И.В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1973. – 120 с.

**35.** Носко М.О. Біометрія рухових дій студента. Монографія. / М.О. Носко, О.А. Архипов [за заг. ред. О.А. Архипова]. – Київ : Слово, 2011. – 216 с.

**36.** Носко М. О. Біомеханічна структура фізичних вправ / М.О. Носко, С.О. Власенко, В.І. Синіговец // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 16. – С. 16–21.

**37.** Носко М. О. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова – Харків : ХХІІІ, 2000. – № 22. – С. 14–18.

**38.** Носко М.О. Методологічні основи дослідження координаційної структури рухової активності студента / М.О. Носко // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 9. – С. 32–36.

**39.** Носко М.О. Методика тренування рухів у процесі навчання і тренування / М.О. Носко, М.П. Дейкун, В.П. Ляпін, В.М. Сероштан, Ю.М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Випуск 118. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – № 118. Т.І. С.240–244.

**40.** Носко М.О. Навчання фізичним вправам / М.О. Носко // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 17. – С. 7–9.

**41.** Носко М.О. Проблеми навчання й удосконалення рухової функції і студента / М.О. Носко // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2001. – № 5. – С. 18–25.

**42.** Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. док. пед. наук: 13.00.09. / М.О. Носко – К., 2003. – 430 с.

**43.** Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов – К.: Видавничій Дім «Слово», 2011. – 264 с.

**44.** Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н. А. Носко – К. : Науковий світ, 2000. – 336 с.

**45.** Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. – теорія і методика фізичного виховання і спорту / Н.А. Носко – К., 1986. – 228 с.

**46.** Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 281с.

**47.** Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея–НВ, 2001. – 196 с.



**48.** Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

**49.** Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320с.

**50.** Попичев М.И. Контрольные тесты по физической подготовке волейболистов / М.И. Попичев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Випуск 91. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – № 91. Т.П. С.218–223.

**51.** Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності студента / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. – Дон НУ, 2003. – 436 с.

**52.** Робоча навчальна програма з дисципліни “Фізичне виховання” за кредитно – модульною технологією / [за заг. ред. О.А. Архипова]. – Київ : ДУІКТ, 2005. – 55 с.

**53.** Спортивні ігри: навч. посібни 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.

**54.** Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 518 с.

**55.** Спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Чоговадзе, Л.А.Бутченко. – М. : Медицина, 1984. – 384 с.

**56.** Суслов Ф.П. С чего начинается бег / Ф.П Суслов. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 168 с.

**57.** Травин Ю.Г. Методические основы подготовки организма к занятиям оздоровительным бегом и дозированной ходьбой / Ю.Г. Травин, В.В. Седов // Тез. докл. Всесоюзн. научн. конф. "Медицинские и социальные проблемы массовой физической культуры" (Ужгород, 12–14 сент. 1988 г.). – М., 1988. – С. 116–118.

**58.** Уилмор Дж. К. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К. : Олимпийская література, 1997. – 502 с.

**59.** Фурманов А.Г. Студенческий волейбол / А.Г. Фурманов – Минск : Высшая школа, 1983. – 180 с.

**60.** Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю.Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1987. – 64 с.

**61.** Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Ю.Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 307 с.

**62.** Хапко В.Е. Техника игры в волейбол / В.Е. Хапко. – К. : Здоров'я, 1984. – 64 с.

**63.** Чернов В. Сначала учить, потом тренировать: Записки тренера / В. Чернов. – Тернополь: Підручники і посібники, 2007. – 176 с.

**64.** Чуйков В.Е. Формула бега / В.Е. Чуйков // Физкультура и спорт. – 1987. – № 1. – С.46–48.

**65.** Шалманов А. Биомеханические основы волейбола / А. Шалманов, М. Зафесова, М. Доронина. – Россия, Майкоп. – 1998. – 93 с.

**66.** Юровский С.Ю. Первая ступенька / С.Ю. Юровский. – М. : Физкультура и спорт. –1987. – Вып.1. – С. 14–16.

## **ДОДАТОК**

**Міністерство освіти і науки України  
Науково-методичний центр вищої освіти**

### **РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**з дисципліни: фізичне виховання**  
*(за кредитно-модульною технологією)*

освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр  
для студентів денної форми навчання 1 – 4 курсів

*Рекомендовано комісією з фізичного виховання і спорту  
Науково-методичної ради Міністерство освіти і науки  
України  
протокол від 14.03.2005 № 4*

**Київ 2012**

Робоча програма розроблена на основі навчальної програми: “Фізичне виховання” для вищих навчальних закладів України 3–4 рівнів акредитації (наказ МОН України № 757 від 14.11.2003р.)

*Автор: доктор педагогічних наук, професор Архипов О.А.*

**Рецензенти:**

Зав. кафедрою фізичного виховання КНУБіА, голова секції кафедр фізичного виховання ВНЗ 3–4 рівнів акредитації НМР МОН України, канд. пед. наук, професор **Канішевський С.М.**

Зав. відділом соціально–гуманітарної, економічної освіти та виховної роботи НМЦ вищої освіти МОН України, канд. пед наук, доцент **Третьяков М.О.**

## I. Предмет, мета та завдання дисципліни

**Предмет** фізичного виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво-важливих рухових навичок та вмінь а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності студента до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

**Метою** фізичного виховання є – послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої студента – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури в особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

*Завданням фізичного виховання, як навчальної дисципліни є формування наступних умінь:*

- уміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;
- уміти розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);
- уміти виконувати техніко – тактичні прийоми із спортивних ігор і мати навички суддівства (футбол, волейбол, теніс, настільний теніс, баскетбол, шахи, шашки);

- уміти виконувати базові комплекси оздоровчого фітнесу та основні акробатичні та гімнастичні елементи, що входять до різновидів гімнастики;
- уміти планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових та вправ з обтяженнями;
- уміти застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно–професійної фахової діяльності.

## II. Розподіл навчального часу за семестрами

Розділи програми	Всього годин	Кількість годин у кожному семестрі						
		1	2	3	4	5	6	7
1. Теорія і методика фізичного виховання	24	4	4	4	4	4	4	–
2. Легка атлетика	148	28	28	28	16	20	16	12
3. Спортивні ігри	140	20	20	20	20	24	16	20
4. Гімнастика	64	12	–	–	20	16	16	–
5. Атлетизм	84	8	20	20	–	4	12	20
6. Професійно – прикладна фізична підготовка	44	–	–	–	12	4	8	20
Всього аудиторних годин	504	72	72	72	72	72	72	72
Самостійна робота студента	36	–	6	6	6	6	6	6
Загальна кількість годин	540	72	78	78	78	78	78	78
Кількість модульних контролів	14	2	2	2	2	2	2	2
Звітність		Залік	Диф. залік	Залік	Диф. залік	Залік	Диф. залік	Залік

## III. ЗМІСТ

### *Загальна характеристика розділів*

#### **Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання**

*Фізичне виховання як педагогічний процес.*

Предметом теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ) є вивчення закономірностей фізичного виховання як цілого педагогічного процесу, спрямованого на вдосконалення студента.

ТМФВ тісно пов'язана з дисциплінами, об'єктом яких є як сам процес ФВ так і пов'язані з ним явища в організмі студента.

Як навчальна дисципліна ТМФВ є загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти спеціалістів з фізичної культури та спорту (в дошкільних, середніх, вищих та спеціальних навчальних закладах).

#### **Розділ 2. Легка атлетика**

Легка атлетика ґрунтується на природних рухах, які опанувало людство у ході своєї еволюції. Легкоатлетичні вправи поділяються на біг, стрибки, метання та комплексні спеціальні вправи, що об'єднують в собі елементи перерахованих вище видів.

Різноманіття видів легкої атлетики має суттєво прикладне та оздоровче значення, дозволяючи підвищувати функціональні можливості організму студента, цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, поліпшувати міжм'язову та внутрішньом'язову координацію.

Природність рухів, широкий спектр дії, доступність і можливість дозування обсягу і інтенсивності фізичного навантаження у широкому діапазоні, робить засоби легкої атлетики незамінними в програмі підготовки майбутніх фахівців, будь-якого напрямку.

Робоча програма включає матеріал з легкої атлетики на протязі 7 семестрів, розподіляючи його на кожному курсі на 2 блоки: осінне-зимовий та весняно-літній.

Матеріал з легкої атлетики використовується за дидактичними принципами доступності, послідовності та систематичності.

Починається проходження легкої атлетики на першому курсі з опануванням техніки спеціальних бігових та стрибкових вправ, спортивної ходьби, бігу на довгі дистанції.

На наступних курсах складність матеріалу збільшується, як по координаційному аспекту, так і по інтенсивності виконання, включаючи такі види, як: біг на короткі дистанції, естафетний біг, стрибок в довжину з розбігу, потрійний стрибок з розбігу, елементи металевих рухів та бігу в природних умовах (кросу).

Особлива увага приділяється досягненню тренувального ефекту від застосування засобів легкої атлетики в плані поліпшення швидкості, рухів збільшеної амплітуди, швидко-кісно-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості.

В ході проходження учбового матеріалу з легкої атлетики, одним з домінуючих аспектів є використання засобів легкої атлетики в оздоровчому напрямку, формування вмінь



студентів складати програми оздоровчої спрямованості, контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів легкої атлетики, як фізичного навантаження.

### **Розділ 3. Спортивні ігри**

Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді.

Робоча програма включає матеріал із спортивних ігор в кожному семестрі.

Викладання матеріалу спортивних ігор починається з оволодіння спеціальними підготовчими вправами і тактично-технічними прийомами ігор з великим м'ячем: футбол, баскетбол, волейбол та малим м'ячем: теніс, настільний теніс та бадмінтон.

Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидко-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість студентів.

### **Розділ 4. Гімнастика**

Гімнастика як підрозділ фізичного виховання спрямована на вирішення загальних освітніх, виховних та оздоровчих задач. Єдність їх у процесі навчання забезпечує доцільний про-

цес розвитку рухових здібностей, а також формування й удосконалення спеціалізованих навичок. Засоби гімнастики – гімнастичні вправи, які являють собою штучне сполучення природних рухів, розділених на складові елементи. Залучення предметів (гімнастична палка, обруч, м'яч, гумова стрічка, гантелі) та гімнастичних снарядів розширює діапазон цільової спрямованості вправ.

Різноманітність використовуваних вправ (дихальні, релаксаційні, силові, акробатичні, координаційні, стройові та коригуючі, вправи на рівновагу, координацію, гнучкість) дає можливість змінювати просторові, часові, динамічні та ритмічні характеристики. Використання музикального супроводу надає велику привабливість учбовим заняттям з розділу «Гімнастика». Сьогодні диктує впровадження сучасних, інноваційних методик занять з фізичної культури. Так, в розділі розкриваються нові форми гімнастики: ритмічна гімнастика, коригуюча гімнастика, аеробіка, танцювальна аеробіка, стретчинг (розтягування), оздоровча гімнастика, атлетична гімнастика.

Велика увага в розділі приділяється технічному виконанню вправ. При цьому особливе значення мають заняття спрямовані на вміння приймати різноманітні положення тіла, як головного самостійного компонента фізичної вправи, пояснюється його значення в раціональній організації рухів, яка досягається:

- вірними вихідним та кінцевим положеннями, які приймаються перед початком, або в кінці руху;
- виконанням необхідної пози у процесі самого руху;
- збереженням положення тіла у вправах на рівновагу.

## Розділ 5. Атлетизм

Великою популярністю серед молоді користуються силові види спорту, одним з котрих є атлетизм. Атлетизм має силову спрямованість з використанням як традиційного (штанга, гантелі, гирі, гума тощо), так і нетрадиційного обладнання (тренажери й пристрої із змінним навантаженням).

Заняття атлетизмом сприяють прояву максимальних силових зусиль студента за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудови красивої статури.

Тренувальні вправи, залежно від спрямованості дії на тіло студента, можуть розподілятися на спеціально-підготовчі та загально-підготовчі.

До загально-підготовчих вправ відносять такі, що сприяють всебічному розвитку організму студентів. Їх використовують для підвищення працездатності, формуванню рухових умінь та навичок, виховання фізичних якостей, активного відпочинку, а також для прискорення відновлювальних процесів в організмі. У свою чергу загально-підготовчі вправи, котрі переважно застосовують на заняттях, розподіляються на:

а) різноманітні форми прояву сили для розвитку: швидкості, гнучкості, спритності, витривалості, координації;

б) вправи для розвитку м'язової маси частин тіла, для м'язів верхніх кінцівок, для м'язів тулуба, для м'язів ніг;

в) вправи зі своєю вагою тіла, гумою, гантелями, гирями, штангою, із протидією партнера, статичні вправи, на тренаже-

рах, на гімнастичних приладах, із використанням різних природних середовищ.

Відповідно до режиму роботи м'язів вправи поділяються на динамічні, статичні та змішані. Залежно від прояву сили виділяють силові та швидко-силові вправи. Перші характеризуються максимальним напруженням м'язів і невеликою швидкістю руху, другі – відносно меншою силою м'язів, але більшою швидкістю їх скорочення, тобто більшою потужністю.

Таким чином атлетизм має великий вплив на формування фізичного розвитку студента.

## **Розділ 6. Професійно-прикладна фізична підготовка**

В останні роки приділяється все більше уваги розробці змісту та методики використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для окремих учбових закладів країни. Особливе значення ППФП надається в системі вищої освіти, де основний контингент навчаючихся проходить підготовку до роботи у сфері майбутнього виробництва.

Сутність професійної спрямованості фізичного виховання спеціалісти у цій галузі бачать у цілеспрямованості використання деяких засобів та методів фізичної культури переважного розвитку психічних та фізичних якостей та навичок характерних для тієї чи іншої спеціальності.

Найбільше соціально-економічне значення проблеми ППФП займає навчання складним сучасним професіям, коли навіть невеликий прорахунок або помилка обумовлені недоліками у виконанні стійкої пози, поганій координації рухів,

невмінням швидко орієнтуватися у змінній обстановці, можуть привести до тяжких наслідків, аварій, тяжким травмам і навіть загибелі студентів.

Опосередкування результатів та наслідків цілеспрямованого використання ППФП, є ефективне підвищення загальновідомої корисної діяльності працівників, або ефективності їх праці.

Соціально-економічний ефект використання ППФП полягає: у скороченні строків навчання, покращення якості роботи, підвищення продуктивності праці. ППФП на 2–4 курсах має своєю метою: сприяння підвищенню ефективності професійного навчання та досягнення високої, стійкої працездатності при виконанні професійних функцій. Також повинні вироблятися навички та якості, які сприяють досягненню об'єктивної готовності до успішної професійної діяльності.

В залежності від впливу на організм при навчанні необхідно враховувати:

- загально-розвиваючий вплив спортивної підготовки;
- вибірковий вплив, спрямований на розвиток професійно важливих якостей;
- цілеспрямоване тренування відстаючих у розвитку окремих функцій, показники котрих нижче критичного рівня, що визначає неможливість або ускладнення при засвоєнні фаху, або пристосування до умов праці при загальному задовільному або високому рівні розвитку більшості професійно важливих якостей.

## IV. Розподіл навчального часу за розділами, темами і видами занять

Номери та найменування тем	Всього годин	Розподіл навчального часу за видами занять			
		Лекц	Практ	МК	СРС
<b>I семестр</b>					
<b>Модуль 1</b>					
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 1.</b> Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2	2			
<b>Тема 2.</b> Соціально–освітні засади фізичного виховання студентства.	2	2			
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>	<b>28</b>		<b>28</b>		
<b>Тема 3.</b> Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	8		8		
<b>Тема 4.</b> Техніка бігу на короткі дистанції ( біг по прямій та по повороту).	8		8		
<b>Тема 5.</b> Особливості техніки бігу на різні дистанції.	8		8		
<b>Тема 6.</b> Розвиток швидко–силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	4		4		
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (волейбол)</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 7.</b> Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи студентів. Основи техніки гри.	16		16		
<b>Тема 8.</b> Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3.	4			4	
<b>Модуль 2</b>					
<b>Розділ 4. Гімнастика</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 9.</b> Навчання вправам основної гімнастики. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.	6		6		
<b>Тема 10.</b> Загально–розвиваючі гімнастичні вправи з предметами. Вправи на рівновагу та елементи акробатики.	6		6		
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 11.</b> Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 5.	8		4	4	
Самостійна робота студента					
<b>Участь у змаганнях різного рівня</b>					–
<b>Усього</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	–

Номери та найменування тем	Всього годин	Розподіл навчального часу за видами занять			
		Лекц	Практ	МК	СРС
<b>II семестр</b>					
<b>Модуль 3</b>					
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 12.</b> Біологічні основи фізичного розвитку організму.	2	2			
<b>Тема 13.</b> Основи теорії рухових тестів. Кваліметрія	2	2			
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>	<b>20</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 14.</b> Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	8		8		
<b>Тема 15.</b> Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.	4		4		
<b>Тема 16.</b> Навчання складанню програм силової спрямованості.	4		4		
<b>Тема 17.</b> Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	4		4		
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (футбол)</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 18.</b> Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	16		16		
<b>Тема 19.</b> Контроль розвитку швидко-силових якостей. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 5, 3.	4			4	
<b>Модуль 4</b>					
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>	<b>28</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 20.</b> Техніка спортивної ходьби.	8		8		
<b>Тема 21.</b> Біг на середні дистанції.	10		10		
<b>Тема 22.</b> Техніка низького старту і стартового розбігу в бігу на короткі дистанції. Естафетний біг. Виконання контрольних нормативів з розділу 2.	10		6	4	
Самостійна робота студента					
<b>Участь у змаганнях різного рівня</b>					6
<b>Усього</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Всього годин за I курс</b>	<b>150</b>	<b>8</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>6</b>

Номери та найменування тем	Всього годин	Розподіл навчального часу за видами занять			
		Лекц	Практ	МК	СРС
<b>III семестр</b>					
<b>Модуль 5</b>					
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 23.</b> Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.	2	2			
<b>Тема 24.</b> Методичні особливості розвитку швидкісних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.	2	2			
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>	<b>28</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 25.</b> Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.	4		4		
<b>Тема 26.</b> Техніка бігу на короткі дистанції та естафетного бігу.	10		10		
<b>Тема 27.</b> Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу.	4		4		
<b>Тема 28.</b> Техніка виконання стрибкових вправ та стрибка в довжину.	6		6		
<b>Тема 29.</b> Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів з розділу 2.	4			4	
<b>Модуль 6</b>					
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (баскетбол)</b>	<b>20</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 30.</b> Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	8		8		
<b>Тема 31.</b> Основи техніки та тактики гри в баскетбол.	8		8		
<b>Тема 32.</b> Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.	4		4		
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 33.</b> Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	8		8		
<b>Тема 34.</b> Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів силової підготовки.	8		8		
<b>Тема 35.</b> Контроль виконання технічних елементів. Контроль розвитку силових якостей. Виконання контрольних нормативів з розділів 3, 5.	4			4	
Самостійна робота студента					6
<b>Учасність у змаганнях різного рівня</b>					6
<b>Усього</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>6</b>



Номери та найменування тем	Всього годин	Розподіл навчального часу за видами занять			
		Лекц	Практ	МК	СРС
<b>IV семестр</b>					
<b>Модуль 7</b>					
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 36.</b> Методичні особливості розвитку силових якостей. Засоби і методи розвитку сили в різних видах спорту.	2	2			
<b>Тема 37.</b> Методичні особливості розвитку витривалості. Види витривалості, засоби та методи їх використання.	2	2			
<b>Розділ 4. Гімнастика</b>	<b>20</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 38.</b> Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	6		6		
<b>Тема 39.</b> Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення .	6		6		
<b>Тема 40.</b> Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх виконання засобами ідеомоторного тренування.	8		8		
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (настільний теніс)</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 41.</b> Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	8		8		
<b>Тема 42.</b> Тактика гри у настільному тенісі.	8		8		
<b>Тема 43.</b> Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 3.	4			4	
<b>Модуль 8</b>					
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 44.</b> Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	4		4		
<b>Тема 45.</b> Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	4		4		
<b>Тема 46.</b> Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	4		4		
<b>Тема 47.</b> Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	4		4		
<b>Розділ 6. Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП)</b>	<b>12</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 48.</b> Удосконалення координаційних здібностей, точності рухів та диференціюванню м'язових зусиль.	8		8		
<b>Тема 49.</b> Контроль розвитку витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 6.	4			4	
Самостійна робота студента					
<b>Участь у змаганнях різного рівня</b>					6
<b>Усього</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Всього годин за II курс</b>	<b>156</b>	<b>8</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>12</b>

Номери та найменування тем	Всього годин	Розподіл навчального часу за видами занять			
		Лекц	Практ	МК	СРС
<b>V семестр</b>					
<b>Модуль 9</b>					
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 50.</b> Методичні особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей опорно–рухового апарату студента.	2	2			
<b>Тема 51.</b> Профілактичний і реабілітаційний напрямки використання фізичних вправ.	2	2			
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 52.</b> Особливості техніки бігу в природних умовах. Техніка долаття горизонтальних та вертикальних перешкод.	4		4		
<b>Тема 53.</b> Техніка видів легкої атлетики. Удосконалення в техніки легкоатлетичних стрибків. Розвиток фізичних якостей.	6		6		
<b>Тема 54.</b> Розвиток швидко–силових якостей, формування складно–координаційних здібностей. Особливості кросової підготовки.	6		6		
<b>Тема 55.</b> Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів з розділу 2.	4			4	
<b>Модуль 10</b>					
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (теніс)</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 56.</b> Навчання удару праворуч з обертанням м'яча.	12		12		
<b>Тема 57.</b> Навчання діагональному удару праворуч із обертанням м'яча.	8		8		
<b>Тема 58.</b> Навчання діагональному удару праворуч з переводом м'яча на коротку діагональ.	4		4		
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 59.</b> Сприяння підвищенню працездатності та функціональних систем організму вправами спеціальної спрямованості.	4		4		
<b>Розділ 6. Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 60.</b> Сприяння розвитку м'язів рук засобами фізичного виховання.	4		4		
<b>Розділ 4. Гімнастика</b>	<b>16</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 61.</b> Ознайомлення з вправами коригуючої та ритмічної гімнастики.	8		8		
<b>Тема 62.</b> Ознайомлення з елементами шейпінгу. Складання індивідуальних програм для корекції статури.	4		4		
<b>Тема 63.</b> Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 3, 5, 6, 4.	4			4	
Самостійна робота студента					6
<b>Усього</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

Номери та найменування тем	Всього годин	Розподіл навчального часу за видами занять			
		Лекц	Практ	МК	СРС
<b>VI семестр</b>					
<b>Модуль 11</b>					
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Тема 64.</b> Методи і засоби оздоровчого тренування.	2	2			
<b>Тема 65.</b> Основи контролю за фізичним навантаженням в оздоровчому тренуванні.	2	2			
<b>Розділ 4. Гімнастика</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 66.</b> Сприяння розвитку координаційних якостей засобами танцювальної аеробіки.	8		8		
<b>Тема 67.</b> Ознайомлення з напрямками оздоровчого фітнесу. Сприяння подальшому розвитку фізичних якостей за допомогою колового тренування з використанням пліометричних вправ.	8		8		
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>	<b>12</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 68.</b> Удосконалення силових якостей за допомогою атлетичних вправ.	4		4		
<b>Тема 69.</b> Удосконалення техніки виконання атлетичних вправ з різним обтяженням та обладнанням.	4		4		
<b>Тема 70.</b> Контроль розвитку рухових якостей. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 5.	4			4	
<b>Модуль 12</b>					
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (теніс)</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 71.</b> Навчання діагональному удару праворуч з переводом м'яча з по прямій.	8		8		
<b>Тема 72.</b> Ознайомлення з розіграшем діагонального удару праворуч з виходом у середню частину корту.	4		4		
<b>Тема 73.</b> Техніко-тактичні дії тенісиста при ударах праворуч у грі.	4		4		
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>Тема 74.</b> Оздоровчі аспекти використання ходьби та бігу.	4		4		
<b>Тема 75.</b> Удосконалення в техніки видів легкої атлетики.	4		4		
<b>Тема 76.</b> Особливості тренування в видах легкої атлетики.	4		4		
<b>Тема 77.</b> Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості.	4		4		
<b>Розділ 6. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 78.</b> Удосконалення спеціальної витривалості за допомогою статичних вправ.	4		4		
<b>Тема 79.</b> Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 3, 2, 6.	4			4	
Самостійна робота студента <b>Участь у змаганнях різного рівня</b>					6
<b>Усього</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Всього годин за III курс</b>	<b>156</b>	<b>8</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

Номери та найменування тем	Всього годин	Розподіл навчального часу за видами занять			
		Лекц	Практ	МК	СРС
<b>VII семестр</b>					
<b>Модуль 13</b>					
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 80.</b> Удосконалення в техніки бігу в природних умовах. Розвиток фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей.	8		8		
<b>Тема 81.</b> Контроль розвитку фізичних якостей.	4		4		
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (теніс)</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 82.</b> Навчання удару ліворуч із обертанням м'яча.	8		8		
<b>Тема 83.</b> Навчання діагональному удару ліворуч.	8		8		
<b>Тема 84.</b> Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3.	4			4	
<b>Модуль 14</b>					
<b>Розділ 6. Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП)</b>	<b>20</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 85.</b> Удосконалення техніки виконання вправ на релаксацію.	8		8		
<b>Тема 86.</b> Закріплення навичок виконання маніпуляційних та швидкісних рухів.	6		6		
<b>Тема 87.</b> Сприяння розвитку загальної фізичної працездатності	6		6		
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 88.</b> Закріплення техніки виконання силових вправ. Вправи для корекції різних груп м'язів.	8		8		
<b>Тема 89.</b> Удосконалення методики складання програм силової підготовки та засоби їх використання.	4		4		
<b>Тема 90.</b> Закріплення методики використання тренажерів в оздоровчому напрямку.	4		4		
<b>Тема 91.</b> Контроль розвитку силових якостей. Виконання контрольних нормативів з розділів 6, 5.	4			4	
Самостійна робота студента					6
<b>Учассть у змаганнях різного рівня</b>					
<b>Усього</b>	<b>78</b>	–	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Всього годин за IV курс</b>	<b>78</b>	–	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>Всього годин</b>	<b>540</b>	<b>24</b>	<b>424</b>	<b>56</b>	<b>36</b>

## V. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС заняття	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт, обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>I семестр</b>							
<b>Модуль 1</b>							
					<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>		
					<b>Тема 1. Місце фізичного виховання і професійно–прикладної фізичної підготовки в формуванні майбутнього фахівця.</b>		
1	Лекція 1	2	2		<b>Заняття 1.</b> 1. Фізичне виховання як педагогічний процес. 2. Головні поняття ТМФВ. 3. Теорія і методика фізичного виховання – наукова та навчальна дисципліна.	таблиці, плівки, слайди	5. С.7–28
					<b>Тема 2. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.</b>		
2	Лекція 2	2	2		<b>Заняття 2.</b> 1. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання на стадіоні. 2. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання у спортивному залі.	таблиці, плівки, слайди	6. С.234–236 7. С.545–546
					<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>		
					<b>Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.</b>		3. С.217–220
3	Практ. 1, 2	4	4		<b>Заняття 3, 4.</b> 1. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки. 2. Індивідуальна розминка в залежності від напрямків фізичного навантаження. Впровадження елементів силових підготовок.	стадіон	3. С.114–116

№ тижня	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	в.т.п.в.н.з.	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
4	Практ. 3, 4	4	4			<b>Заняття 5, 6.</b> 1. Різновиди бігового оздоровчого тренування. 2. Спеціальні вправи спринтера. Біг з прискоренням.	стадіон	3. С.201–226 17. С.12–13 18. С.33–35
5	Практ. 5, 6	4	4			<b>Тема 4. Техніка бігу на короткій дистанції (біг по прямій та по повороту)</b> <b>Заняття 7, 8.</b> 1. Елементи техніки бігу (постанова стопи на опору, кути згинання в колінному та кульшовому суглобах, положення тулуба і голови). 2. Особливості рухів нижніх кінцівок та рук при бігу з масимальною швидкістю. Нормування інтенсивності і тривалості бігового тренування.	стадіон	3. С.286–301
6	Практ. 7, 8	4	4			<b>Заняття 9, 10.</b> 1. Спеціальні вправи спринтера. Біг з прискоренням 2. Особливості техніки бігу на різних ділянках дистанції. Ознайомлення з технікою стрибка в довжину з місця.	стадіон	3. С.47–56, 114–120, 201–226 17. С.12–13 18. С.33–35
7	Практ. 9, 10	4	4			<b>Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.</b> <b>Заняття 11, 12.</b> 1. Особливості техніки бігу з різною швидкістю. 2. Біг підпощем та кросовий біг.	стадіон	3. С.71–79, 226–245
8	Практ. 11, 12	4	4			<b>Заняття 13, 14.</b> 1. Біг по пересіченій місцевості (3000 – 5000м). Контроль пульсу. 2. Загартування під час занять. Обговорювання можливих індивідуальних програм тренування.	стадіон	3. С.255–270
9	Практ. 13, 14	4	4			<b>Тема 6. Розвиток швидкісно–силових якостей за допомогою стрибкових вправ.</b> <b>Заняття 15, 16.</b> 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Особливості виконання стрибкових вправ. 2. Використання стрибкових вправ з метою підвищення швидкісно–силового потенціалу.	стадіон	2. С.23

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					<b>Розділ 3. Спортивні ігри (волейбол)</b>		
					<b>Тема 7. Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри у волейбол.</b>		
					<b>Заняття 17, 18.</b>		
10	Практ. 15, 16	4	4		1. Ознайомлення з загальною та спеціально підготовчими вправами волейболістів. 2. Навчання основним стійкам та переміщенням волейболістів.	стадіон	8.С.149–191, 219–250, 283–310
					<b>Заняття 19, 20.</b>		
11	Практ. 17, 18	4	4		1. Навчання техніки прийому та передачі м'яча обома руками згори. Навчання техніці прийому та передачі м'яча знизу обома руками. 2. Навчання техніки подачі м'яча (нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма подача).		
					<b>Заняття 21, 22</b>		
12	Практ. 19, 20	4	4		1. Ознайомлення з видами атакуючих ударів. 2. Ознайомлення з видами блокування м'ячів.	стадіон	8. С.8–37
					<b>Заняття, 23, 24.</b>		
13	Практ. 21, 22	4	4		1. Ознайомлення з тактикою гри в нападі та захисті 2. Двостороння гра з використанням вивчених елементів.	стадіон	8. С.250–283
					<b>Тема 8. Контроль виконання технічних елементів.</b>		
					<b>Заняття 25, 26.</b>		
14	Практ. 23, 24 <b>МК 1</b>	4	4		1. Виконання контрольних нормативів з розділу 2. 2. Виконання контрольних нормативів з розділу 3.	Таблиці державних тестів	2. С.23
					<b>Завдання на СРС.</b>		
	Самостійна робота студента			<b>8</b>	Участь у змаганнях різного рівня		

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт, обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>Модуль 2</b>							
					<b>Розділ 4. Гімнастика</b>		
					<b>Тема 9. Навчання вправам основної гімнастики. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровленні студентів.</b>		5. С.236–237
15, 16	Практ. 25, 26, 27	6	6		<b>Заняття 27, 28, 29.</b> 1.Стройові та порядкові гімнастичні вправи. Підготовчі гімнастичні вправи, які забезпечують загальний розвиток студентів. 2. Прикладна гімнастика та аутогенне тренування. 3. Спеціальні гімнастичні вправи у відновленні та оздоровленні студентів.	спортивний зал	1. С.27–45
					<b>Тема 10. Загально–розвиваючі гімнастичні з предметами. Вправи на рівновагу та елементи акробатики.</b>		1. С.271–275
16, 17	Практ. 28, 29, 30	6	6		<b>Заняття 30, 31, 32.</b> 1. Вправи з гімнастичною палкою. Гімнастичні вправи з м'ячем. 2. Вправи зі скакалкою. Вправи на утримання рівноваги. 3. Акробатичні вправи, які сприяють розвитку вестибулярної стійкості та просторової орієнтації.	зал фітнесу	1. С.280–287
					<b>Розділ 5. Атлетизм</b>		
					<b>Тема 11. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.</b>		
18	Практ. 31, 32	4	4		<b>Заняття 33, 34.</b> 1. Спеціальні вправи розвитку силових якостей. Спеціальні вправи розвитку координаційних якостей. 2. Вправи комплексної дії засобами атлетизму.	спортивний зал	6. С.93–98
19	Практ. 33, 34 <b>МК 2</b>	4	4		<b>Заняття 35, 36.</b> 1. Виконання контрольних нормативів з розділу 4. 2. Виконання контрольних нормативів з розділу 5.	Таблиці державних тестів	<b>2. С.23</b> 6. С.92–104
<b>Залік за 1 семестр (1–2 кредити)</b>							



№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>II семестр</b>							
<b>Модуль 3</b>							
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>							
1	Лекція 3	2	2		Тема 12. Методи контролю за рівнем функціональної підготовленості, розвитком фізичних якостей, самопочуття та процесів відновлення. Заняття 37.	таблиці, плівки, слайди	7. С.6–27
2	Лекція 4	2	2		Тема 13. Історія розвитку фізичного виховання і спорту, олімпійського руху. Заняття 38.	таблиці, плівки, слайди	4. С.386–411 7. С.428–455
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>							
<b>Тема 14. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.</b>							
3	Практ. 1, 2	4	4		Заняття 39, 40. 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ з гилями: поштовхи однієї, двох гир, ривки. 2. Вправи з гирями для м'язів тулуба.	спорт. зал	6. С.45–55
4	Практ. 3, 4	4	4		Заняття 41, 42. 1. Вправи з гирями для м'язів верхніх і нижніх кінцівок. 2. Вправи для м'язів черевного пресу.	гірі (16, 32 кг) гірі, гантелі, еспандери	6. С.127–132, 241–245
<b>Тема 15. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.</b>							
5	Практ. 5, 6	4	4		Заняття 43, 44. 1. Використання тренажерів в атлетизмі. Дозування і спрямованість вправ на тренажерах для розвитку окремих груп м'язів. 2. Допоміжні силові вправи без обтяжень з використанням гімнастичних снарядів.	Тренажери типу "Деал +", бруси, перекладина	6. С.96–97
<b>Тема 16. Навчання складанню програм силовій спрямованості.</b>							
6	Практ. 7, 8	4	4		Заняття 45, 46. 1. Складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на розвиток "силової витривалості".	Бігова доріжка (гредбан), орбітрек,	6.С.102–103, 257–272

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					2. Складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на розвиток “швидкісної сили”. 3. Складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на розвиток “максимальної сили”.	велоергометр	
					<b>Тема 17. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.</b> <b>Заняття 47, 48.</b>		
7	Практ. 9, 10	4	4		1. Використання атлетичних вправ для екоморфного типу конституції тіла. 2. Використання атлетичних вправ для ендоморфного типу конституції тіла. 3. Використання атлетичних вправ для мезоморфного типу конституції тіла. <b>Розділ 3. Спортивні ігри (футбол)</b>	спорт. зал	2. С.23
					<b>Тема 18. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.</b> <b>Заняття 49, 50.</b>		
8	Практ. 11, 12	4	4		Ознайомлення з загальною та спеціально підготовчими вправами футболістів. <b>Навчання основам техніки удару по м'ячу. Навчання основам техніки прийому м'яча.</b>	стадіон	8. С.8–37
9, 10	Практ. 13,14,15	6	6		<b>Заняття, 51, 52, 53.</b> 1. Навчання основам техніки передачі м'яча (нижня, верхня передача головою). 2., 3. Навчання основам техніки прийому м'яча (внутрішнього та зовнішнього стороною стопи, прийом м'яча на грудки на голову). <b>Заняття 54, 55, 56.</b>	стадіон	8. С.45–53
10, 11	Практ. 16,17,18	6	6		1. Ознайомлення з тактичними прийомами нападу і захисту в спортивних іграх. 2. Створення ситуацій і вибір моменту атаки. 3. Загальна фізична підготовка з використанням тренажерів.	стадіон	8. С.149–180, 202–212, 263–274
					<b>Тема 19. Контроль розвитку швидкісно – силових якостей. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 5, 3.</b>		

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
12	Практ. 19, 20 МК 3	4	4		<b>Заняття 57, 58.</b> 1. Виконання контрольних нормативів з розділу 5. 2. Виконання контрольних нормативів з розділу 3.	Таблиці державних тестів	2. С.23
<b>Модуль 4</b>							
					<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>		
					<b>Тема 20. Техніка спортивної ходьби.</b>		
13	Практ. 21, 22	4	4		<b>Заняття 59, 60.</b> 1. Перевірка узгодженості рухів під час звичайної та спортивної ходьби. 2. Оцінка техніки виконання основних елементів спортивної ходьби.	стадіон	3. С.37–47
14	Практ. 23, 24	4	4		<b>Заняття 61, 62.</b> 1. Контрольне проходження відрізків дистанції спортивною ходьбою.	стадіон	3. С.149–152
					<b>Тема 21. Техніка та бігу на середні дистанції.</b>		
15, 16	Практ. 25, 26, 27	6	6		<b>Заняття 63, 64, 65.</b> 1. Виконання рухів під час бігу в повільному та середньому темпі. 2. Виконання рухів рухів під час бігу з максимальним темпом. 3. Контрольний біг на відрізках дистанції з фіксацією часу.	стадіон	3. С.201–226
16, 17	Практ. 28, 29	4	4		<b>Заняття 66, 67.</b> 1. Повторний біг на відрізках 200–400 м (з самоощіркою часу проходження відрізків дистанції). 2. Індивідуальний розвиток відстаючих фізичних якостей.	стадіон	3. С.245–255
					<b>Тема 22. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін). Виконання контрольних нормативів з розділу 2.</b>		
17, 18	Практ. 30, 31, 32	6	6		<b>Заняття 68, 69, 70.</b> 1. Виконання рухів під час низького старту і стартового розбігу по прямій. 2. Виконання рухів під час старту на повороті.	стадіон	3. С.220–226, С.255–270
19	Практ. 33, 34 МК 4	4	4		<b>Заняття 71, 72.</b> 1. Виконання стартового розбігу з поєднанням бігу по дистанції. 2. Виконання контрольних нормативів з розділу 2.	Таблиці державних тестів	2. С.23
<b>Диференційований залік за 2 семестр (3–4 кредити).</b>							

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>III семестр</b>							
<b>Модуль 5</b>							
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>							
1	Лекція 5	2	2		<b>Тема 23. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах. Основи техніки безпеки на практичних заняттях. Заняття 73.</b>	таблиці, шлівки, слайди	4. С.322–327 7. С.330–350
2	Лекція 6	2	2		<b>Тема 24. Методичні особливості розвитку швидкісних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту. Заняття 74.</b>		7. С.247–257
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>							
<b>Тема 25. Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи. Заняття 75, 76.</b>							
3	Практ. 1, 2	4	4		1. Виконання та вибір вправ для різних груп м'язів. 2. Виконання загальнорозвиваючих вправ. 3. Виконання підготовчих та спеціальних легкоатлетичних вправ.	стадіон	3. С.216–220
<b>Тема 26. Техніка бігу на короткі дистанції (перехід від стартового розбігу до бігу по дистанції)</b>							
<b>Заняття 77, 78, 79.</b>							
4, 5	Практ. 3, 4, 5	6	6		1. Виконання рухів під час низького старту і стартового розбігу по прямій. 2. Виконання рухів під час старту на повороті.	стадіон	3. С.233–241
<b>Заняття 80, 81.</b>							
5, 6	Практ. 6, 7	4	4		1. Виконання вмінь поєднувати стартовий розбіг з бігом по дистанції. 2. Самоконтроль реакції на навантаження.		3. С.294–295
<b>Тема 27. Техніка бігу на середні та довгі дистанції (окремі елементи)</b>							
<b>Заняття 82, 83.</b>							
6, 7	Практ. 8, 9	4	4		1. Виконання окремих елементів техніки бігу. 2. Виконання рухів під час бігу по повороту.	стадіон	3. С.261–270
<b>Тема 28. Техніка виконання стрибкових вправ та стрибка в</b>							
							3. С.293–295

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					довжину з місяця.		
7, 8	Практ. 10, 11, 12	6	6		<b>Заняття 84, 85, 86.</b> 1. Виконання відштовхувань та приземлень в стрибкових вправах. 2. Виконання вмінь поєднувати окремі елементи техніки стрибка в довжину. 3. Виконання контрольних стрибкових вправ та стрибка в довжину з місяця.	стадіон	3. С.220–224 С.230–293
9	Практ. 13, 14 <b>МК 5</b>	4	4		<b>Тема 29. Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.</b> <b>Заняття 87, 88.</b> 1.–2. Виконання контрольних нормативів з розділу 2.	Таблиці державних тестів	2. С.23
<b>Модуль 6</b>							
<b>Розділ 2. Спортивні ігри (баскетбол)</b>							
					<b>Тема 30. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.</b> <b>Заняття 89, 90, 91, 92.</b> 1. Ознайомлення з загальними підготовчими вправами баскетболістів. 2. Ознайомлення із спеціальними підготовчими вправами баскетболістів. 3. Навчання стійкам та переміщенням баскетболіста. 4. Навчання зупинкам та поворотам баскетболіста.	стадіон	8.С.135–146
10, 11	Практ. 15, 16, 17, 18	8	8		<b>Тема 31. Основи техніки та тактики гри в баскетбол.</b>		
12, 13	Практ. 19, 20, 21, 22	8	8		<b>Заняття 93, 94, 95, 96.</b> 1. Навчання передачам м'яча: двома руками від грудей; двома руками з відскоком. 2. Навчання передачам м'яча: двома руками зверху; однією рукою від плеча та зверху; з переводом м'яча на іншу руку. 3. Навчання веденню м'яча з високим і низьким відскоком. 4. Навчання веденню м'яча зі зміною висоти відскоку та зі зміною напрямку і швидкості руху.	стадіон	8. С.71–79

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					<b>Тема 32.</b> Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.		
14	Практ. 23, 24	4	4		<b>Заняття 97, 98.</b> 1. Ознайомлення з тактикою гри у нападі: швидкий прорив; позиційний напад. 2. Ознайомлення з тактикою гри у захисті: зона захисту; власна зона.	стадіон	8. С.71–79
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>							
					<b>Тема 33.</b> Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.		5.С.270–276 7.С.265–300
15	Практ. 25, 26	4	4		<b>Заняття 99, 100.</b> 1.–2. Використання атлетичних вправ без обтяжень і з обтяженнями для розвитку функціональних систем організму.	спортивний зал	6. С.257–273
16	Практ. 27, 28	4	4		<b>Заняття 101, 102.</b> 1. Використання атлетичних вправ для розвитку опорно – рухового апарату. 2. Атлетичні вправи для підвищення життєвої ємності легень.	спортивний зал	6. С.270–273
					<b>Тема 34.</b> Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів силової підготовки.		
17	Практ. 29, 30	4	4		<b>Заняття 103, 104.</b> 1, 2. Використання атлетичних вправ для стимуляції периферійного кровообігу.	спортивний зал	6. С.257–258
18	Практ. 31, 32	4	4		<b>Заняття 105, 106.</b> 1. Спеціальні вправи для розвитку фізичної якості “витривалість”. 2. Спеціальні вправи для розвитку координаційних якостей.	спортивний зал	6. С.103–105
					<b>Тема 35.</b> Контроль розвитку силових якостей. Виконання контрольних нормативів.		
19	Практ. 33, 34 <b>МК 6</b>	4	4		<b>Заняття 107, 108.</b> 1, 2. Контроль розвитку силових якостей. Виконання контрольних нормативів.	Таблиці державних тестів	2. С.23
	Самостійна робота студента	6			<b>Завдання на СРС.</b> Участь у змаганнях різного рівня.		
<b>Залік за 3 семестр (5–6 кредити).</b>							

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>IV семестр</b>							
<b>Модуль 7</b>							
		4			<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>		
1	Лекція 7	2	2		<b>Тема 36. Методичні особливості розвитку силових якостей. Засоби і методи розвитку сили в різних видах спорту. Заняття 109.</b>	таблиці, плівки, слайди	4. С.181–185 7. С.276–299
2	Лекція 8	2	2		<b>Тема 37. Методичні особливості розвитку витривалості. Види витривалості, засоби та методи їх використання. Заняття 110.</b>	таблиці, плівки, слайди	7. С.313–329
					<b>Розділ 4. Гімнастика</b>		
					<b>Тема 38. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.</b>		
3, 4	Практ. 1, 2, 3	6	6		<b>Заняття 111, 112, 113.</b> 1. Система гімнастичних вправ, забезпечуючих релаксацію. 2. Аутогенне тренування. 3. Елементи стретчингу. Гімнастичні вправи на гнучкість.	зал фітнесу	1. С.17–24 С.291–294
					<b>Тема 39. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.</b>		
					<b>Заняття 114, 115, 116.</b> 1. Різновиди дихання. Дихання у гімнастиці Пілагеса та йоги. 2. Нетрадиційні дихальні різновиди гімнастики (Стрельникової та Бутейко). 3. Можливості використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновленні фізичного стану після професійного перевтомлення і різних захворювань.		
4, 5	Практ. 4, 5, 6	6	6		<b>Тема 40. Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх виконання засобами ідеомоторного тренування.</b>	зал фітнесу	1. С.117–119 С.43–49
6,	Практ.	8	8		<b>Заняття 117, 118, 119, 120.</b>	зал фітнесу	

№	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
7	7, 8, 9, 10				1. Розучування базових кроків аеробіки. 2. Складання комплексу аеробіки з використанням базових кроків. 3. Ідеомоторне тренування. 4. Виконання базового комплексу аеробіки у музикальному супроводі.		1. С.121–137
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (настільний теніс).</b>							
					<b>Тема 41. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.</b>		
8	Практ. 11, 12	4	4		<b>Заняття 121, 122.</b> 1. Ознайомлення з загальними та спеціально-підготовчими вправами тенісиста. 2. Навчання переміщенням тенісиста та способам тримання ракетки.	спортивний зал	8. С.62–71
9	Практ. 13, 14	4	4		<b>Заняття 123, 124.</b> 1. Навчання ударам ракеткою по м'ячу. Фази удару: замах; сам удар; закінчення удару. 2. Вправи на переклочення уваги, збільшення поля зору.	спортивний зал	8. С.62–71
					<b>Тема 42. Тактика гри у настільному тенісі.</b>		8. С.54–62
10, 11	Практ. 15, 16, 17, 18	8	8		<b>Заняття 125, 126, 127, 128.</b> 1., 2. Ознайомлення з тактикою гри: атакуючого проти захисника; захисника проти атакуючого; атакуючого проти атакуючого; тактикою парної гри. 3., 4. Двобічні ігри загальнооздоровчого характеру.	спортивний зал	8. С.125–131
					<b>Тема 43. Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 3.</b>		
12	Практ. 19, 20 МК 7	4	4		<b>Заняття 129, 130.</b> Контроль розвитку спритності. Виконання контрольних нормативів.	Таблиці державних тестів	2. С.23



№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>Модуль 8</b>							
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>							
					<b>Тема 44. Естафетний біг.</b>		
					<b>Заняття 131, 132.</b> 1. Виконання рухів під час старту і стартового розбігу перед початком зони передачі естафетної палички. 2. Виконання рухів під час передачі естафетної палички. 3. Виконання вміння передавати естафетну паличку на високій швидкості.	стадіон	3. С.41–47, 17. С.12–13, 18. С.33–35
					<b>Тема 45. Техніка бігу в різних умовах.</b>		
					<b>Заняття 133, 134.</b> 1. Перевірка правильності рухів під час бігу в повільному, середньому та високому темпі. 2. Перевірка узгодженості рухів під час бігу на доріжках з різним покриттям. 3. Контрольний біг на відрізках дистанції з фіксацією часу.		
14	Практ. 23, 24	4	4			стадіон	3. С.41–47
					<b>Тема 46. Техніка виконання легкоатлетичного стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” (розбіг та відштовхування).</b>		
					<b>Заняття 135, 136.</b> 1. Виконання вміння виконувати відштовхування. 2. Виконання вміння поєднувати розбіг та відштовхування в стрибках в довжину з розбігу. 3. Удосконалення техніки відштовхування та розбігу в стрибках у довжину способом “зігнувши ноги”.	стадіон	3.С.245–255, 327–334, 281–387
15	Практ. 25, 26	4	4			стадіон	
					<b>Тема 47. Техніка виконання легкоатлетичного стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” (поліг і приземлення).</b>		
					<b>Заняття 137, 138.</b> 1. Виконання вміння виконувати відштовхування на високій швидкості.	стадіон	3.С.245–255, 327–334, 281–387
16	Практ. 27, 28	4	4			стадіон	

№ типів	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС заняття	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт, обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					2. Перевірка вміння поєднувати політ і приземлення в стрибках в довжину з розбігу. 3. Виконання контрольних стрибкових вправ та стрибка в довжину з розбігу.		
					<b>Розділ 6. Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП)</b> <b>Тема 48. Удосконалення координаційних здібностей.</b>		
					<b>Заняття 139, 140, 141, 142.</b>		
17, 18	Практ., 29, 30, 31, 32	8	8		1. Проходження по прямій шириною 15 см і довжиною 10 м без зорового орієнтуру. 2. Утримання рівноваги (вага тіла на передню частину стопи), очі зашлющені. 3. Жонглювання м'яча ногою.	зал фітнесу	4.С.492–509
					<b>Тема 49. Розвиток точності рухів та диференціювання м'язових зусиль. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 6.</b>		
					<b>Заняття 143, 144.</b>		
19	Практ. 33, 34 <b>МК 8</b>	4	4		1. Влучення тенісним м'ячем у мішень діаметром 25 см, 50 см, 100 см, з відстані 10 м. 2. Кистьова динамометрія 50%, 75% від максимального результату. 3. Стрибки на різні відстані з місця без зорового орієнтуру (по команді викладача). 4. Ходьба по гімнастичній колоді (або лаві) утримуючи в одній руці футбольний м'яч, у другій – набивний м'яч (медбол). 5. Перехід з основної стійки в присід вдержуючи гімнастичну палицю на долоні. 6. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 6.	стадіон, зал фітнесу	
	Самостійна робота студента	6			<b>Завдання на СРС.</b> Участь у змаганнях різного рівня		
<b>Диференційований залік за 4 семестр (7–8 кредити).</b>							

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>V семестр</b>							
<b>Модуль 9</b>							
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>							
1	Лекція 9	2	2		<b>Тема 50. Методичні особливості розвитку гнучкості та координаційних здібностей опорно-рухового апарату людини. Заняття 145.</b>	таблиці, плівки, слайди	7. С.259–265
2	Лекція 10	2	2		<b>Тема 51. Профілактичний і реабілітаційний напрямок використання фізичних вправ. Заняття 146.</b>	таблиці, плівки, слайди	
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>							
3	Практ. 1, 2	4	4		<b>Тема 52. Особливості техніки бігу в природних умовах. Техніка долаття горизонтальних та вертикальних перешкод. Заняття 147, 148.</b> 1. Виконання елементів техніки бігу в природних умовах. 2. Виконання вмиль долати горизонтальні і вертикальні перешкоди під час кросового бігу. 3. Контрольний біг на кросові дистанції з фіксацією часу.	Стадіон	3. С.287–290
4, 5	Практ. 3, 4, 5	6	6		<b>Тема 53. Удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Заняття 149, 150, 151.</b> 1. Виконання вмиль виконувати відштовхування на високій швидкості. 2. Виконання вмиль поєднувати окремі елементи техніки стрибка в довжину з розбігу. 3. Контрольне виконання стрибкових вправ та стрибків у довжину з місця та з розбігу.	Стадіон	3. С.204–205, 291–292
5, 6	Практ. 6, 7, 8	6	6		<b>Тема 54. Удосконалення техніки спортивної ходьби. Заняття 152, 153, 154.</b> 1. Виконання основних елементів техніки спортивної ходьби. 2. Виконання техніки спортивної ходьби в різних умовах. 3. Ходьба на різних відрізках дистанції з різною швидкістю та фіксацією часу.	Стадіон	7. С.300–313
7	Практ. 9, 10 МК 9	4	4		<b>Тема 55. Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів. Заняття 155, 156.</b> Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.	Таблиці державних тестів	2. С.23

№	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС заняття	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>Модуль 10</b>							
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (теніс)</b>							
					<b>Тема 56. Навчання удару праворуч з обертанням м'яча.</b>		
8, 9, 10	Практ. 11, 12, 13, 14, 15, 16	12	12		<b>Заняття 157–162.</b> 1, 2. Виконання удару праворуч на хавкорт по прямій, під контролем спаринг-тренера. 3, 4. Виконання удару праворуч на хавкорт по прямій, у двобічній грі. 5. Виконання удару праворуч під задню лінію по прямій під контролем спаринг-тренера. 6. Виконання удару праворуч під задню лінію по прямій у двобічній грі.	стадіон, тенісні корти, ракет, м'ячі	8. С.106–114
					<b>Тема 57. Навчання діагональному удару праворуч із обертанням м'яча.</b>		
11, 12	Практ. 17, 18, 19, 20	8	8		<b>Заняття 163–166.</b> 1, 2. Виконання удару праворуч під задню лінію по діагоналі під контролем спаринг-тренера. 3, 4. Виконання удару праворуч під задню лінію по діагоналі у двобічній грі.	стадіон, тенісні корти, ракет, м'ячі	8. С.310–319
					<b>Тема 58. Навчання діагональному удару праворуч з переводом м'яча на коротку діагональ.</b>		
13	Практ. 21, 22	4	4		<b>Заняття 167, 168.</b> 1. Виконання удару праворуч з переводом м'яча на коротку діагональ під контролем спаринг-тренера. 2. Виконання удару праворуч з переводом м'яча на коротку діагональ у двобічній грі.	стадіон, тенісні корти, ракет, м'ячі	
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>							
					<b>Тема 59. Сприяння підвищенню працездатності та функціональних систем організму вправами спеціальної спрямованості.</b>	спортивний зал	6. С.288–300
14	Практ. 23, 24	4	4		<b>Заняття 169, 170.</b> 1. Вправи атлетичної спрямованості із зовнішнім опором. 2. Вправи атлетичної спрямованості з подоланням власної ваги. Ізометричні вправи.	штанга, гирі	6. С.257–272
					<b>Розділ 6. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)</b>		
					<b>Тема 60. Сприяння розвитку м'язів рук засобами фізичного виховання.</b>		6. С.492–504

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт, обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
15	Практ. 25, 26	4	4		<b>Заняття 171, 172.</b> 1. Вправи силової спрямованості на розвиток м'язів рук 2. Вправи на розтягування міжребрових проміжків рук. <b>Розділ 4. Гімнастика</b>	зал фітнесу	6. С.501–509
16	Практ. 27, 28	4	4		<b>Тема 61. Ознайомлення з вправами коригуючої та ритмічної гімнастики.</b> <b>Заняття 173, 174.</b> 1. Система вправ коригуючої гімнастики. 2. Ознайомлення з базовими вправами гімнастики Пілатес.	зал фітнесу скакалки, м'ячі, гімнаст. палки, обручи	1. С.209–211  1. С.171–175
17	Практ. 29, 30	4	4		<b>Заняття 175, 176.</b> 1. Елементи ритмічної гімнастики. 2. Вільний метод конструювання програм з ритмічної гімнастики (фрістайл) <b>Тема 62. Ознайомлення з елементами шейпінгу.</b> <b>Складання індивідуальних комплексів для корекції статури.</b>	зал фітнесу скакалки, м'ячі, гімнаст. палки, обручи	1. С.188–192 5.С.229–234 7.С.229–242
18	Практ. 31, 32	4	4		<b>Заняття 177, 178.</b> 1. Вправи для загального розвитку, що сприяють удосконаленню рухових навичок. 2. Вправи з гумовим амортизатором. 3. Тести–вимірювання (антропометричні, фізичні, функціональні) для визначення індивідуальних програм роботи на місяць. <b>Тема 63. Контроль розвитку фізичних якостей.</b> <b>Контроль виконання технічних елементів.</b> <b>Виконання контрольних нормативів з розділів 3, 5, 6, 4.</b>	зал фітнесу	1.С.200–205
19	Практ. 33, 34 <b>МК 10</b>	4	4		<b>Заняття 179, 180.</b> Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 3, 5, 6, 4. <b>Завдання на СРС.</b> Участь у змаганнях різного рівня	Таблиці державних тестів	2. С.23
Самостійна робота студента		6					
<b>Залік за 5 семестр (9–10 кредити).</b>							

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>VI семестр</b>							
<b>Модуль II</b>							
<b>Розділ 1. Теорія і методика фізичного виховання</b>							
1	Лекція 11	2	2		Тема 64. Методи і засоби оздоровчого тренування. Заняття 181.	таблиці, шлівки, слайди	4. С.396; 5.С.115–116; 23. С.4–23
2	Лекція 12	2	2		Тема 65. Основи контролю за фізичним навантаженням в оздоровчому тренуванні. Заняття 182.	шлівки, слайди	
<b>Розділ 4. Гімнастика</b>							
<b>Тема 66. Сприяння розвитку координаційних якостей засобами танцювальної аеробіки.</b>							
3, 4	Практ. 1, 2, 3, 4	8	8		Заняття 183, 184, 185, 186. 1. Вправи на координацію з елементами танцю. 2. Використання різноманітних обертів та стрибків в танцювальних композиціях. 3. Виконання танцювальних композицій у підвищеному темпі. 4. Виконання танцювальних композицій зі зміною фронту виконання.	зал фітнесу	4. С.53–57
<b>Тема 67. Ознайомлення з напрямками оздоровчого фітнесу. Сприяння подальшому розвитку фізичних якостей за допомогою колового тренування з використанням пліометричних вправ.</b>							
5, 6	Практ. 5, 6, 7, 8	8	8		Заняття 187, 188, 189, 190. 1. Виконання послідовних вправ для розвитку постави. 2. Комбінації спеціальних композицій для розвитку витривалості. 3. “Кік” – аеробіка (кардіо–інтенсивність–кондиція). 4. Колове тренування з використанням пліометричних вправ.	дошка Євмінова стел–тренажери Скакалки, кардіотренажер и	4.С.117–121 6.С.257–272
<b>Розділ 5. Атлетизм</b>							
<b>Тема 68. Удосконалення силових якостей за допомогою атлетичних вправ.</b>							
7	Практ. 9, 10	4	4		Заняття 191, 192. 1. Використання вправ атлетичного напрямку для переважного розвитку плечового поясу і рук. 2. Використання вправ атлетичного напрямку для переважного розвитку м'язів тулуба та ніг. Тема 69. Удосконалення техніки виконання атлетичних вправ з різним обтяженням та обладнанням.	спортивний зал, штанга, гирі, гантели, еспандери	6.С.260–261

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне Забезпечення
8	Практ. 11, 12	4	4		<b>Заняття 193, 194.</b> 1. Техніка виконання атлетичних вправ з гантелями та гириями для розвитку м'язів пояса верхньої кінцівки. 2. Техніка виконання атлетичних вправ зі штангою для розвитку м'язів пояса верхньої кінцівки.	спортивний зал, штанга, гирі, гантелі, еспандери	6.С.260–261
9	Практ. 13, 14 <b>МК 11</b>	4	4		<b>Тема 70. Контроль розвитку рухових якостей. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 5.</b> <b>Заняття 195, 196.</b> 1. Контроль розвитку фізичних якостей. 2. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 5.	Таблиці державних тестів	2. С.23
<b>Модуль 12</b>							
<b>Розділ 3. Спортивні гри (теніс)</b>							
					<b>Тема 71. Навчання діагональному удару праворуч з переводом м'яча з по прямій.</b>		8. С.62–71
10, 11	Практ. 15, 16, 17, 18	8	8		<b>Заняття 197, 198, 199, 200.</b> 1, 2. Виконання удару праворуч з переводом м'яча по прямій під контролем спаринг-тренера. 3, 4. Виконання удару праворуч з переводом м'яча по прямій у двобічній грі.	стадіон, тенісні корти, ракетки, м'ячі	8.С.125–131
12	Практ. 19, 20	4	4		<b>Тема 72. Ознайомлення з розіграшем діагонального удару праворуч з виходом у середню частину корту.</b> <b>Заняття 201, 202.</b> 1. Техніка прийомів розіграшу діагонального удару праворуч з виходом у середню частину корту. 2. Розіграш діагонального удару праворуч з виходом у середню частину корту у двобічній грі.	стадіон, тенісні корти, ракетки, м'ячі	8. С.71–73
13	Практ. 21, 22	4	4		<b>Тема 73. Техніко-тактичні дії тенісиста при ударах праворуч у грі.</b> <b>Заняття 203, 204.</b> 1. Розвиток техніко-тактичних здібностей тенісиста при ударах праворуч. Вправи на переклочення уваги, збільшення поля зору. 2. Засвоєння у практиці гри в теніс поняття "ігрова ситуація".	стадіон, тенісні корти, ракетки, м'ячі	8. С.95–97
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>							
					<b>Тема 74. Особливості оздоровчого бігу.</b> <b>Заняття 205, 206.</b> 1. Виконання елементів техніки бігу в повільному та середньому темпі. 2. Виконання вмиль варіювати довжину бігових кроків і темп в залежності від профілю траси.	ландшафтний парк, стадіон, спортгестери, секундоміри	17. С.12–13, 18. С.33–35, 3.С.217–220 23. С.17–29

№ тижня	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС заняття	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					3. Біг на відрізках дистанції (з контролем фіксації часу). <b>Тема 75. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</b> <b>Заняття 207, 208.</b>		
15	Практ. 25, 26	4	4		1. Перевірка виконання низького старту і стартового розбігу по прямій та по повороту. 2. Перевірка вміння поєднувати стартовий розбіг з бігом по дистанції. 3. Контрольне виконання бігу на короткі дистанції. <b>Тема 76. Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.</b> <b>Заняття 209, 210.</b>	спеціальний спортивний майданчик	3.С.145–152
16	Практ. 27, 28	4	4		1. Виконання рухів під час бігу в повільному та середньому темпі. 2. Виконання рухів під час бігу з максимальним темпом. 3. Біг на відрізках дистанції (з контролем фіксації часу). <b>Тема 77. Контроль рівня розвитку спеціальних фізичних якостей.</b> <b>Заняття 211, 212.</b>	Стадіон, пружинні еспандери	3.С.178–181, 7. С.389–390
17	Практ. 29, 30	4	4		1. Контроль рівня розвитку швидкісних якостей в бігу на короткі дистанції. 2. Контроль рівня розвитку швидкісно–силових якостей при виконанні стрибкових вправ. 3. Контроль рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості <b>Розділ 6. Професійно–прикладна фізична підготовка ( ІПФП)</b> <b>Тема 78. Удосконалення спеціальної витривалості за допомогою статичних вправ.</b> <b>Заняття 213, 214.</b>	Стадіон	3.С.178–181, 7. С.389–390
18	Практ. 31, 32	4	4		1. Спеціальні вправи на статичну витривалість. 2. Вправи з обтяженням різної ваги. <b>Тема 79. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 3, 2, 6.</b> <b>Заняття 215, 216.</b>	зал фітнесу	4. С.501–504
19	Практ. 33, 34 <b>МК 12</b>	4	4		1. Виконання контрольних нормативів з розділу 3. 2. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 6. <b>Завдання на СРС.</b>	Таблиці державних тестів	4. С.501–503 2. С.23
	Самостійна робота студента			6	Участь у змаганнях різного рівня		
<b>Диференційований залік за 6 семестр (11–12 кредити).</b>							



№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
<b>VI семестр</b>							
<b>Модуль 13</b>							
<b>Розділ 2. Легка атлетика</b>							
<b>Тема 80. Удосконалення в техніці бігу в природних умовах.</b>							
<b>Заняття 217, 218.</b>							
1	Практ. 1, 2	4	4		1. Виконання елементів техніки бігу в природних умовах. 2. Виконання вмінь долати горизонтальні і вертикальні перешкоди під час бігу 3. Кросовий біг (з контролем фіксації часу)..	Стадіон	23. С.17–53, 24. С.117–125
2	Практ. 3, 4	4	4		<b>Заняття 219, 220.</b> 1. Біг 3000 м з урахуванням часу. 2. Використання дихальних вправ для саморегуляції під час бігу та в період відновлення.	Стадіон	23. С.17–53, 24. С.117–125
<b>Тема 81. Розвиток фізичних якостей за допомогою вправ легкої атлетики.</b>							
3	Практ. 5, 6	4	4		<b>Заняття 221, 222.</b> 1. Розвиток стрибучості за допомогою вправ: стрибок вперед з місяця, стрибок угору з місяця. 2. Розвиток стрибучості за допомогою потрійного стрибка з розбігу.	Стадіон	23. С.17–53, 24. С.117–125
<b>Розділ 3. Спортивні ігри (теніс)</b>							
<b>Тема 82. Навчання удару ліворуч із обертанням м'яча.</b>							
<b>Заняття 223, 224, 225, 226.</b>							
4, 5	Практ. 7, 8, 9, 10	8	8		1, 2. Виконання удару ліворуч на хавкорт та під задню лінію по прямій, під контролем спаринг-тренера. 3, 4. Виконання удару ліворуч на хавкорт та під задню лінію по прямій, у двобічній грі.	Стадіон  стадіон, тенісні корти, ракетки, м'ячі	8. С.210–212
<b>Тема 83. Навчання діагональному удару ліворуч.</b>							
<b>Заняття 227, 228, 229, 230.</b>							
6, 7	Практ. 11, 12, 13, 14	8	8		1, 2. Виконання удару ліворуч під задню лінію по діагоналі під контролем спаринг-тренера. 3, 4. Виконання удару ліворуч під задню лінію по діагоналі у двобічній грі.	стадіон, тенісні корти, ракетки, м'ячі	8. С.194–210

№	Вид заняття	Всього годин	Ауд.	СРС заняття	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					<b>Тема 84. Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3.</b> <b>Заняття 231, 232.</b>		
8	Практ. 15, 16 <b>МК 13</b>	4	4		1. Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів з розділу 2. 2. Виконання контрольних нормативів з розділу 3.	Таблиці державних тестів	2. С.23
<b>Модуль 14</b>							
					<b>Розділ 6. Професійно–прикладна фізична підготовка (ПФП)</b>		
					<b>Тема 85. Удосконалення техніки виконання вправ на релаксацію.</b>		
9	Практ. 17, 18	4	4		<b>Заняття 233, 234.</b> 1. Вправи на релаксацію для профілактики професійних захворювань. 2. Вправи на релаксацію в умовах вимушеної робочої пози (статичного положення тулуба та ін.).	зал фітнесу	4. С.492–522 4. С.514–520 4. С.509–512
10	Практ. 19, 20	4	4		<b>Заняття 235, 236.</b> 1, 2. Самостійний вибір вправ на релаксацію та дозування їх інтенсивності в комплексах вправ професійно–прикладної спрямованості.	зал фітнесу степ–тренажери, кардіотренажер и, дошка Євмінова	
					<b>Тема 86. Закріплення навичок виконання маніпуляційних та швидкісних рухів.</b>		
11, 12	Практ. 21, 22, 23	6	6		<b>Заняття 237, 238, 239</b> 1. Спеціалізованість навантаження в маніпуляційних рухах руками. 2. Спеціалізованість навантаження в роботі м'язів тулуба на нижніх кінцівках. 3. Спеціалізованість навантаження з переважною спрямованістю на швидкісні рухи.	зал фітнесу	7. С.237–238 8. С.116–121
					<b>Тема 87. Сприяння розвитку загальної фізичної працездатності</b>		4. С.501–504
12, 13	Практ. 24, 25, 26	6	6		<b>Заняття 240, 241, 242.</b> 1. Використання аеробних вправ у комплексах професійно–прикладної спрямованості. 2. Використання фізичних вправ для профілактики професійних захворювань відповідно обраного фаху. 3. Використання методів фізичної реабілітації при відновленні порушених функцій опорно–рухового апарату тіла людини	зал фітнесу	4. С.501–504

№ п/п	Вид заняття	Всього годин	Ауд. заняття	СРС	Семестри, модулі, найменування розділів і тем, найменування навчальних занять та навчальні питання, завдання на самостійну роботу	Дидактичне забезпечення, спорт. обладнання	Інформаційно – методичне забезпечення
					<b>Розділ 5. Атлетизм</b>		
					<b>Тема 88. Закріплення техніки виконання силових вправ. Вправи для корекції різних груп м'язів.</b>		
14, 15	Практ. 27, 28, 29, 30	8	8		<b>Заняття 243, 244, 245, 246.</b> 1. Спрямованість вправ, що застосовуються при заняттях зі штангою. 2. Спрямованість вправ, що застосовуються при заняттях гирьовим спортом. 3.–4. Спрямованість вправ, що застосовуються у ППФП.	спорт. зал штанга, гирі гантели, еспандери	6. С.14–21
					<b>Тема 89. Удосконалення методики складання програм силовій підготовки та засоби їх використання.</b>		
16	Практ. 31, 32	4	4		<b>Заняття 247, 248.</b> 1. Особливості складання програм силовій підготовки з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей. 2. Використання фізичних вправ для профілактики професійних захворювань відповідно обраного фаху.	Медболи (1,3,5 кг), кистьові еспандери (гумові, пружинні)	7. С.567–577 10. С.241–245
					<b>Тема 90. Закріплення методики використання тренажерів в оздоровчому напрямку.</b>		
17	Практ. 33, 34	4	4		<b>Заняття 249, 250.</b> 1. Види тренажерів. Дозування навантаження на тренажерах. 2. Використання тренажерів з метою оздоровлення.	стег– тренажери, кардіотренажер– ри, тредбан, орбітрек, велоергометр	7. С.270–276 4. С.514–520
					<b>Тема 91. Контроль розвитку силових якостей. Виконання контрольних нормативів з розділів 6, 5.</b>		
18	Практ. 35, 36 МК 14	4	4		<b>Заняття 251, 252.</b> 1. Контроль розвитку силових якостей. Виконання контрольних нормативів з розділу 6. 2. Виконання контрольних нормативів з розділу 5.	Таблиці державних тестів	2. С.23
	Самостійна робота студента			6	<b>Завдання на СРС.</b> Участь у змаганнях різного рівня		
<b>Залік за 7 семестр (13–14 кредити)</b>							

## VI. Індивідуальні завдання та контрольні заходи

### 6.1. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (із Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України)

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1	<b>Витривалість</b> Біг на 3000 м, хв, с	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		ж	15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
2	або: 2000 м (жінки), хв, с	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
3	або: плавання за 12 хв, м	ч	725	650	550	450	350
		ж	650	550	450	350	300
4	<b>Сила</b> Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
5	або: підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
		ж	3	2	1	1/2	–
6	або: вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	23	10
		ж	21	17	13	9	5
7	Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28
8	Стрибок у довжину з місця, см або: стрибок угору, см	ч	260	241	224	207	190
		ж	210	196	184	172	160
		ч	56	52	45	39	35
		ж	46	44	40	36	30
9	<b>Швидкість</b> Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
10	<b>Спритність</b> Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
11	<b>Гнучкість</b> Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7
12	<b>Прикладні навички</b> Плавання, м	ч	100	75	50	25	–
		ж	100	75	50	25	–

## **6.2. Залікові вимоги з фізичної підготовленості студентів (чоловіків) спеціальної медичної групи**

№ з/п	Тестові вправи	Критерії оцінювання індивідуальних показників у % від початкових результатів				
		5	4	3	2	1
1	Біг на 60 м, с	-0,50	-0,40	-0,30	-0,20	-0,10
2	Оздоровчий біг та ходьба на 3000 м, хв.,с	-2,30	-2,00	-1,30	-0,30	-0,10
3	Човниковий біг 4 х 9 м, с	-0,55	-0,45	-0,35	-0,25	-0,10
4	Стрибок у довжину з місця, см	+40	+30	+20	+10	+5
5	Піднімання тулуба в сід, руки за головою, разів	+25	+20	+15	+10	+5
6	Підтягування на перекладені, разів	+4	+3	+2	+1	+0,5
7	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	+20	+15	+10	+5	+2
8	Вис на зігнутих руках, с	+20	+15	+10	+5	+3
9	Стрибки через скакалку за 1 хв., разів	+40	+30	+20	+10	+5
10	Нахил тулуба вперед, см	+6	+4	+2	+1	0

## **6.3. Залікові вимоги з фізичної підготовленості студентів (жінок) спеціальної медичної групи**

№ з/п	Тестові вправи	Критерії оцінювання індивідуальних показників у % від початкових результатів				
		5	4	3	2	1
1	Біг на 60 м, с	-0,45	-0,35	-0,25	-0,15	-0,05
2	Оздоровчий біг та ходьба на 2000 м, хв., с	-2,10	-1,50	-1,20	-0,50	-0,10
3	Човниковий біг 4 х 9 м, с	-0,45	-0,35	-0,25	-0,15	-0,10
4	Стрибок у довжину з місця, см	+30	+20	+10	+5	+3
5	Піднімання тулуба в сід, руки за головою, разів	+20	+15	+10	+5	+2
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	+10	+7	+4	+2	+1
7	Вис на зігнутих руках, с	+15	+10	+6	+3	+1
8	Стрибки через скакалку за 1 хвилину, разів	+45	+35	+25	+15	+5

**6.4. Критерії модульних контролів з розділу № 2:  
“Легка атлетика”**

№ з/п	Назва навчального елементу	Номер заняття	Кількість годин
<b>Курс 1. Семестр 1, Модуль 1</b>			
3	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	3, 4, 5, 6	8
4	Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту).	7, 8, 9, 10	8
5	Особливості техніки бігу на різні дистанції.	11,12, 13, 14	8
6	Розвиток швидкісно–силових якостей за допомогою стрибкових вправ.	15, 16	4
<b>8</b> МК 1	1. 20м з ходу, 30м з низького старту (н/с) 2. Крос 0,5, 1 км.	25, 26	4
<b>Курс 1. Семестр 2, Модуль 4.</b>			
20	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	59–62	8
21	Техніка низького старту і стартового розбігу в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу.	63–67	10
22	Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості.	68–70	6
22 МК 4	1. 30м з н/с, 60м з н/с. 2. Біг 800, 1500м.	71, 72	4
<b>Курс 2. Семестр 3, Модуль 5.</b>			
25	Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.	75, 76	4
26	Техніка бігу на короткі дистанції та естафетного бігу.	77–81	10
27	Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу.	82, 83	4
28	Розвиток швидкісно–силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Вправи на подальший розвиток витривалості.	84–86	6
29 МК 5	1. Човниковий біг 4x9 м. 2. Біг 60м з н/с. 3. Стрибок в довжину з місця. 4. Крос 0,5, 1 км.	87, 88	4

<b>Курс 2. Семестр 4, Модуль 8.</b>			
44	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	131, 132	4
45	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	133, 134	4
46	Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	135, 136	4
47	Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.		4
49 <b>МК 8</b>	1. Човниковий біг 4x9 м. 2. Біг 60м з н/с. 3. Потрійний стрибок у довжину з місця. 4. Біг 800, 1500 м.	143, 144	4
<b>Курс 3. Семестр 5, Модуль 9.</b>			
52	Особливості техніки бігу в природних умовах. Техніка долаття горизонтальних та вертикальних перешкод.	147, 148	4
53	Техніка видів легкої атлетики. Удосконалення в техніки легкоатлетичних стрибків. Розвиток фізичних якостей.	149–151	6
54	Розвиток швидкісно – силових якостей, формування складно–координаційних здібностей. Особливості кросової підготовки.	152–154	6
55 <b>МК 9</b>	1. Біг 60 м з н/с, біг 200 м. 2. Стрибок у довжину з місця. 3. Потрійний стрибок у довжину з місця. 4. Крос 1000 м, 2000 м.	155, 156	4
<b>Курс 3. Семестр 6, Модуль 12.</b>			
74	Оздоровчі аспекти використання ходьби та бігу.	205, 206	4
75	Удосконалення в техніки видів легкої атлетики.	207, 208	4
76	Особливості тренування в видах легкої атлетики.	209, 210	4
77	Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості.	211, 212	4
79 <b>МК 12</b>	1. Човниковий біг 4x9 м. 2. Біг 60м з н/с. 3. Стрибок у довжину з місця. 4. Біг 2000, 3000 м.	215, 216	4
<b>Курс 4. Семестр 7, Модуль 13.</b>			
80	Удосконалення в техніки бігу в природних умовах. Розвиток фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей.	217–220	8
84 <b>МК 13</b>	1. Біг 60 м з н/с. 2. Потрійний стрибок у довжину з місця. 3. Біг за 12 хв. (тест Купера).	231, 232	4

## **6.5. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 2: “Легка атлетика”**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	2 н/п (1–34)
1	Біг 20м, з ходу, с.	Ч	2,4	2,6	2,8	3,0	3,3
		Ж	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0
2	Біг 30м, з низького старту, с.	Ч	4,4	4,6	4,9	5,1	5,3
		Ж	5,1	5,3	5,5	5,7	6,0
3	Біг 60м, з низького старту, с.	Ч	8,0	8,3	8,6	8,9	9,2
		Ж	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5
4	Біг 100м, с	Ч	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ж	15,6	16,2	17,0	17,7	18,5
5	Біг 200м, с	Ч	29,0	31,0	34,0	36,0	38,0
		Ж	34,0	36,0	39,0	42,0	44,0
6	Біг 1500м(ч), 800м (ж), хв.	Ч	5,35	6,00	6,30	7,00	7,25
		Ж	3,15	3,30	3,50	4,10	4,25
7	Стрибок в довжину з місця, см	Ч	250	235	220	205	190
		Ж	200	190	180	170	160
8	Потрійний стрибок у довжину з місця, см.	Ч	710	680	650	620	590
		Ж	600	580	550	520	490
9	Стрибок у довжину з розбігу, см.	Ч	465	430	400	370	340
		Ж	365	330	300	270	240
10	Човниковий біг 4 х 9м, с	Ч	9,1	9,5	9,9	10,3	10,7
		Ж	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5
11	Крос: 1км (ч) 0,5км (ж), хв.	Ч	3,25	3,40	4,00	4,20	4,40
		Ж	2,00	2,15	2,30	2,45	3,00
12	Крос 2км (ч), хв. 1км (ж),	Ч	7,25	7,45	8,10	8,30	8,50
		Ж	4,20	4,50	5,20	5,50	6,20
13	Біг 3000м.(ч), 2000м (ж), хв.	Ч	12.30	13.30	14.30	15.50	17.00
		Ж	10.15	11.10	12.00	12.50	14.00
14	Біг за 12 хв., км (тест Купера).	Ч	2,9	2,7	2,5	2,3	≤ 2,1
		Ж	2,4	2,2	2,0	1,9	≤ 1,7

**\*Примітка:** контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1-го курсу, до 5% для 2–4 курсів.



## **6.6. Критерії модульних контролів з розділу № 3: “Спортивні ігри”**

№ з/п	Назва навчального елемента	№ заняття	Кількість годин
<b>Курс 1. Семестр 1, модуль 1 (волейбол).</b>			
7	Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи студентів. Основи техніки гри.	17–24	16
8 МК 1	1. Техніка переміщення студентів на площадці. 2. Передача м'яча двома руками зверху (ч: 8р., ж: 5р.). 3. Передача м'яча обома руками знизу (ч: 5 р., ж: 4 р.).	25, 26	4
<b>Курс 1. Семестр 1, модуль 3 (футбол)</b>			
18	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	49–56	16
19 МК 3	Удар по м'ячу зовнішньою, внутрішньою стороною стопи (ч: 20–25 м, ж: 10–15 м).	57, 58	4
<b>Курс 2. Семестр 3, модуль 6 (баскетбол)</b>			
30	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	89–92	8
31	Основи техніки та тактики гри в баскетбол.	93–96	8
32	Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.	97, 98	4
35 МК 6	Ведення м'яча з центра до штрафної лінії з зупинкою та кидком м'яча в кошик (2 спроби).	107, 108	4
<b>Курс 2. Семестр 3, модуль 7 (настільний теніс)</b>			
41	Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.		8
42	Тактика гри у настільному тенісі.		8
43 МК 6	1. Подача м'яча через сітку (5 разів). 2. Перебивання м'яча через сітку (20 разів).		4
<b>Курс 3. Семестр 5, модуль 10 (теніс)</b>			
56	Навчання удару праворуч із обертанням м'яча.	157–162	12
57	Навчання діагональному удару праворуч із обертанням м'яча.	163–166	8
58	Навчання діагональному удару праворуч з переводом м'яча на коротку діагональ.	167, 168	4
63 МК 10	1. Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч (20 р.). 2. Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі (20 р.). 3. Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі з переводом м'яча на коротку діагональ. (4 серії).	179, 180	

<b>Курс 3. Семестр 6, модуль 12 (теніс)</b>			
71	Навчання діагональному удару праворуч з переводом м'яча з по прямій.	197–200	8
72	Ознайомлення з розіграшем діагонального удару праворуч з виходом у середню частину корту.	201, 202	4
73	Техніко–тактичні дії тенісиста при ударах праворуч у грі.	203, 204	4
79 МК 12	1. Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі з переводом м'яча по прямій. (4 серії). 2. Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі з виходом у середню частину корту. (4 серії). 3. Двобічна гра із застосуванням вивчених елементів при ударі праворуч.	215, 216	4
<b>Курс 4. Семестр 7, модуль 13 (теніс)</b>			
82	Навчання удару ліворуч із обертанням м'яча.		8
83	Навчання діагональному удару ліворуч.		8
84 МК 13	1. Перебивання м'яча через сітку ударом ліворуч (20 разів). 2. Перебивання м'яча через сітку ударом ліворуч по діагоналі (20 разів).		4

**6.7 (а). Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 3: “Спортивні ігри” (волейбол)**

№ з/п	Види випробувань	Стат ь	Нормативи, бали.				
			5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	1 (1–34)
1	Передача м'яча двома руками зверху. Кількість разів.	Ж	8	7	6	5	2
		М	10	8	6	4	2
2	Передача м'яча двома руками знизу. Кількість разів.	Ж	4	3	2	1	0
		М	5	4	3	2	1
3	Передача м'яча двома руками в парах. Кількість разів.	Ж	8	7	6	5	4
		М	10	9	8	7	6
4	Подача м'яча будь-яким способом. Кількість разів (з 5 подач).	Ж	4	3	2	1	0
		М	5	4	3	2	1

**6.7 (б). Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 3: “Спортивні ігри” (футбол)**

№ з/п	Види випробувань	Стат ь	Нормативи, бали				
			5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	1 (1–34)
1	Удар по м'ячу зовнішньою (внутрішньою) стороною стопи (5 спроб) з відстані 11 м.	Ж	5	4	3	2	1
		Ч	4	3	2	1	0
2	Ведення м'яча (ч: 20–25м, ж: 10–15м) з наступним ударом по воротам (2 спроби)	Ж	2	1	1	0	0
		Ч	2	1	1	0	0
3	Двобічні ігри загально оздоровчого характеру (кількість ігор)	Ж	3	2	1	0	0
		Ч	5	4	3	2	1

**6.7 (в). Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 3: “Спортивні ігри” (баскетбол)**

№ з/п	Види випробувань	Стат ь	Нормативи, бали				
			5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	1 (1–34)
1	Ведення м'яча з центра до штрафної лінії з зупинкою та киданням м'яча у кошик (2 спроби). Техніка виконання з 10 балів	Ж, Ч	10	7	5	3	2
2	Штрафні кидки (з 10 спроб)	Ж	5	4	3	2	1
		Ч	6	5	4	3	2
3	Кидки з під щита (з 5 спроб)	Ж	3	2	1	0	0
		Ч	4	3	2	1	0
4	Двобічні ігри загально оздоровчого характеру (кількість ігор).	Ж	3	2	1	0	0
		Ч	5	4	3	2	1

**6.7 (з). Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 3: “Спортивні ігри” (настільний теніс)**

№ з/п	Види випробувань	Нормативи, бали				
		5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	1 (1–34)
1	Подача м'яча через сітку (кілька разів)	10	8	5	3	2
2	Перебивання м'яча через сітку (кілька разів)	20	15	8	5	3
3	Двобічні ігри загального оздоровчого напрямку (кількість ігор).	5	4	3	2	1

**6.7 (д). Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 3: “Спортивні ігри” (теніс)**

№ з/п	Види випробувань	Нормативи, бали				
		5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	1 (1–34)
1	Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч (з 20 разів).	20	15	8	5	3
2	Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі (з 20 разів).	20	15	8	5	3
3	Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі з переводом м'яча на коротку діагональ. (з 4 серій).	4	3	2	1	0
4	Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі з переводом м'яча по прямій. (з 4 серій).	4	3	2	1	0
5	Перебивання м'яча через сітку ударом праворуч по діагоналі з виходом у середню частину корту. (з 4 серій).	4	3	2	1	0
6	Перебивання м'яча через сітку ударом ліворуч (з 20 разів).	20	15	8	5	3
7	Перебивання м'яча через сітку ударом ліворуч по діагоналі (з 20 разів).	20	15	8	5	3
8	Двобічна гра із застосуванням вивчених елементів при ударі праворуч (кількість ігор).	5	4	3	2	1
9	Двобічна гра із застосуванням вивчених елементів при ударі ліворуч (кількість ігор).	5	4	3	2	1

\* *Примітка:* контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1-го курсу, до 5% для 2–4 курсів.

## 6.8. Критерії модульних контролів з розділу № 4: “Гімнастика”

№ з/п	Назва навчального елемента	№ заняття	Кількість годин
<b>Курс 1. Семестр 1, модуль 2.</b>			
9	Навчання вправам основної гімнастики. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровленні студентів.	25, 26, 27	6
10	Загально-розвиваючі гімнастичні вправи з предметами. Вправи на рівновагу та елементи акробатики.	28, 29, 30	6
11 МК 2	1. Утримання упора стоячи зігнувшись – 3 с. 2. Утримання рівноваги на лівій, правій нозі (вправа “Ластівка”) – кількість часу (с). 3. Стрибки на скакалці поштовхом обох ніг за 30 с.	35, 36	4
<b>Курс 2. Семестр 4, модуль 7.</b>			
38	Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	111,112, 113	6
39	Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення .	114,115,1 16	6
40	Ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх виконання засобами ідеомоторного тренування.	117–120	8
43 МК 7	1. Утримання “складки” стоячи або сидячи – кількість с. 2. Стійка “міст” . 3. Виконання блоку базових кроків аеробіки.	129,130	4
<b>Курс 3. Семестр 5, модуль 10.</b>			
61	Ознайомлення з вправами коригуючої та ритмічної гімнастики.	173–176	8
62	Ознайомлення з елементами шейпінгу. Складання індивідуальних програм для корекції статури.	177,178	4
63 МК10	1. Утримання положення “сід кутом”, руки в сторони. Час (с). 2. Присід на лівій правій нозі, руки вперед. Утримання. Час (с). 3. Утримання упору лежачі з відривом від опори різномісної руки, ноги. Час (с).	179,180	4
<b>Курс 3 курс. Семестр 6, модуль 11.</b>			
66	Сприяння розвитку координаційних якостей засобами танцювальної аеробіки.	183–186	8
67	Ознайомлення з напрямками оздоровчого фітнесу. Сприяння подальшому розвитку фізичних якостей за допомогою колового тренування з використанням пліометричних вправ.	187–190	8
70 МК11	1. Передача медбольного м’яча у парах двома руками з-за голови з положення лежачі партнеру в положенні сидячи. Кількість повторів. 2. “Спринт” руками (зміна положення рук стрибком з вихідного положення – одна рука на лаві, друга – на підлозі). Кількість повторів за 1 хв. 3. Стрибки на скакалці поштовхом обох ніг за 1хв, або “спринт” ногами (аналогічно “спринту” руками). Кількість стрибків за 30 с.	195,196	4

## 6.9. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 4: "Гімнастика"

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	2н/п (1–34)
1	Утримання упору стоячи зігнувшись: 3 с. Оцінювання за техніку виконання. Кількість балів по 10 – бальній шкалі	Ч, Ж	10	8	5	3	1
2	Утримання рівноваги на правій, лівій нозі. Час (с).	Ч	5	4	3	2	1
		Ж	6	5	4	3	До 2
3	Стрибки на скакалці за 30 с. Кількість разів.	Ч	80	75	70	64	60
		Ж	75	70	65	58	55
4	Утримання „складки” стоячи або сидячи. Час (с).	Ч	7	5	3	2	У нахилі до 2 с
		Ж	10	8	6	4	
5	Стійка „міст”. Оцінювання по техніки виконання. Кількість балів по 10–бальній шкалі.	Ч	8	6	4	3	До 3
		Ж	10	8	6	4	До 4
6	Виконання блоку базових кроків аеробіки. Кількість балів по техніки виконання / кількість припущених помилок.	Ч	8/1	6/2	5/3	3/5	2/6
		Ж	10/0	8/2	6/3	4/4	2/5
7	Утримання положення “сід кутом”, руки у сторони. Час (с).	Ч	10	8	6	4	До 4
		Ж	8	6	4	3	До 3
8	Присід на лівій, правій нозі, руки вперед. Утримання. Час (с).	Ч	8	6	5	4	3
		Ж	6	5	4	3	2
9	Упор лежачи: підняти різнойменні руку та ногу. Утримання. Час (с).	Ч	20	16	13	10	До 10
		Ж	16	12	10	8	До 8
10	Передача медбольного м'яча (вагою 1 кг) у парах двома руками з-за голови з положення лежачи – партнеру в положення сидячи. Кількість разів.	Ч	60	55	50	45	До 45
		Ж	50	45	40	35	До 35
11	„Спринт” руками. Кількість разів за 1 хв.	Ч	45	40	36	32	До 30
		Ж	25	20	18	16	До 15
12	„Спринт” ногами. Кількість разів за 30 с.	Ч	90	85	80	75	До 70
		Ж	25	20	18	16	До 15
13	Стрибки на скакалці поштовхом обох ніг. Кількість разів за 1 хв.	Ч	125	120	115	110	До 105
		Ж	145	140	135	130	До 125

*\*Примітка:* контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1–го курсу, до 5% для 2–4 курсів.

## 6.10. Критерії модульних контролів з розділу № 5:

### “Атлетизм”

№ з/п	Назва навчального елемента	Номер заняття	Кількість годин
<b>Курс 1. Семестр 1, модуль 2.</b>			
11	Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	33, 34	4
<b>11 МК 2</b>	1. Підтягування на поперечині за допомогою партнера 2. Підтягування на низькій поперечині (з упора лежачі)	35, 36	4
<b>Курс 1. Семестр 2, модуль 3.</b>			
14	Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	39, 40, 41, 42	8
15	Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.	43, 44	4
16	Навчання складанню програм силової спрямованості.	45, 46	4
17	Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	47, 48	4
<b>19 МК 3</b>	Утримання гантелей вагою 3, 5 кг, руки вперед, в сторони.	57, 58	4
<b>Курс 2. Семестр 3, модуль 6.</b>			
33	Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.	99, 100, 101, 102	8
34	Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів силової підготовки.	103, 104, 105, 106	8
<b>35 МК 6</b>	1. Присідання з гантелями вагою 5, 3 кг, руки в сторони, вперед. 2. Вис на гімнастичній стінці з піднятими прямими (ч), зігнутими (ж) ногами, 3. Згинання – розгинання рук з грифом від штанги 20 кг (чол.), довгою гантеллю 16 кг (жін.).	107, 108	4
<b>Курс 3. Семестр 6, модуль 11.</b>			
68	Удосконалення силових якостей за допомогою атлетичних вправ.	191, 192	4
69	Удосконалення техніки виконання атлетичних вправ з різним обтяженням та обладнанням.	193, 194	4
<b>70 МК 11</b>	1. У висі на гімнастичній стінці підняти та утримувати випрямлені ноги (ч), зігнуті (ж) сек. 2. Присідання з одночасним випрямленням рук з гантелями вагою 5, 3 кг; 3. Напівприсід зі штангою вагою 30 кг (ч), 20 кг (ж) на плечах.	195, 196	4
<b>Курс 4. Семестр 7, модуль 14.</b>			
88	Закріплення техніки виконання силових вправ. Вправи для корекції різних груп м'язів.	243, 244, 245, 246	8
89	Удосконалення методики складання програм силової підготовки та засоби їх використання.	247, 248	4
90	Закріплення методики використання тренажерів в оздоровчому напрямку.	249, 250	4
<b>91 МК 14</b>	1. У висі на гімнастичній стінці підняти та утримувати випрямлені ноги (ч), зігнуті (ж), сек. 2. Лежачи на похилій поверхні, утримання прямих ніг під кутом 45 <sup>0</sup> у секундах; 3. Утримання гантелей вагою 5, 3 кг, руки вперед, в сторони.	251, 252	4

### 6.11. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості з розділу № 5: “Атлетизм”

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	2н/п (1–34)
1	Підтягування на поперечині за допомогою партнера.	Ч	16	14	12	10	8
		Ж	5	4	3	2	1
2	Підтягування на низькій поперечині (з упора лежачі).	Ч	30	25	20	15	10
		Ж	25	20	15	10	5
3	Утримання гантелей вагою 5, 3 кг, руки вперед, в сторони.	Ч	30	25	20	15	10
		Ж	30	25	20	15	10
4	Присідання з гантелями вагою 5 кг (ч), 3 кг (ж); руки в сторони (ч), вперед (ж).	Ч	30	25	20	15	10
		Ж	30	25	20	15	10
5	Вис на гімнастичній стінці з піднятими прямими (ч), зігнутими (ж) ногами.	Ч	15	10	8	5	3
		Ж	15	10	8	5	3
6	Згинання – розгинання рук з грифом від штанги вагою 20 кг (ч), довгою гантеллю вагою 16 кг (ж).	Ч	20	15	12	10	8
		Ж	15	12	10	8	5
7	У висі на гімнастичній стінці підняти та утримувати випрямлені ноги (ч), зігнуті (ж), сек.	Ч	10	8	6	4	2
		Ж	10	8	6	4	2
8	Присідання з одночасним випрямленням рук з гантелями вагою 5, 3 кг.	Ч	25	20	15	10	5
		Ж	25	20	15	10	5
9	Напівприсід зі штангою вагою 30 кг (ч), 20 кг (ж) на плечах.	Ч	20	15	12	10	8
		Ж	15	12	10	8	6
10	Лежачи на похилій поверхні, утримання прямих ніг під кутом 45 <sup>0</sup> , сек.	Ч	45	40	35	30	25
		Ж	30	25	20	15	10

\*Примітка: контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1-го курсу, до 5% для 2–4 курсів.



## 6.12. Критерії модульних контролів з розділу № 6:

### “ППФП”

№ з/п	Навчальні елементи	Номер заняття	Кількість годин
<b>Курс 2. Семестр 4, Модуль 8.</b>			
48	Удосконалення координаційних здібностей, точності рухів та диференціюванню м'язових зусиль.	139, 140, 141, 142	8
49 МК 8	Утримання рівноваги: вправа “Ластівка” без зорового контролю	143, 144	4
<b>Курс 3. Семестр 5, Модуль 10.</b>			
60	Сприяння розвитку м'язів рук засобами фізичного виховання.	171, 172	4
63 МК10	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи.	179, 180	4
<b>Курс 3. Семестр 6, Модуль 12.</b>			
78	Удосконалення спеціальної витривалості за допомогою статичних вправ.	213, 214, 215, 216	8
79 МК 12	Утримання обтяження у напівприсіді.	217, 218	4
<b>Курс 4. Семестр 7, Модуль 14.</b>			
85	Удосконалення техніки виконання вправ на релаксацію.	233–236	8
86	Закріплення навичок виконання маніпуляційних та швидкісних рухів.	237–239	6
87	Сприяння розвитку загальної фізичної працездатності	240–242	6
91 МК 14	1. Максимально швидко стискати та розтискати пальцями рук гімнастичну палицю. 2. Біг за 12 хв, км (тест Купера).	251, 252	4

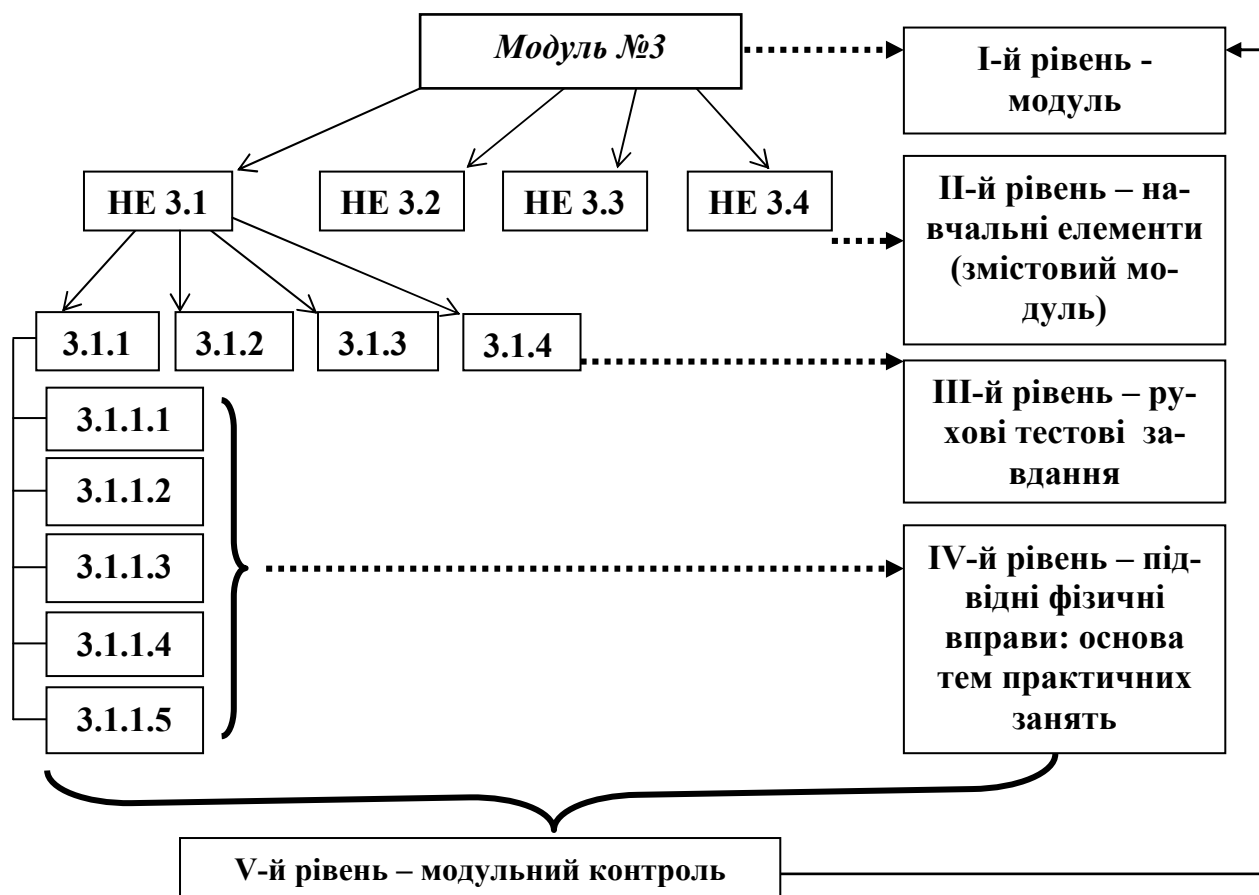
## 6.13. Тести і нормативи оцінки з розділу № 6:

### “ППФП”

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			5 (90–100)	4 (75–89)	3 (60–74)	2 (35–59)	2н/п (1–34)
1	Утримання рівноваги: вправа “Ластівка” без зорового контролю (с)	Ч	60	50	45	40	30
		Ж	50	40	35	30	20
2	Згинання – розгинання рук в упорі лежачи на пальцях на підлозі (кількість разів)	Ч	30	25	20	15	10
		Ж	25	20	15	10	5
3	Утримання обтяження (гантелі 2 – 3 кг) у напівприсіді (с).	Ч (3 кг)	60	50	45	40	30
		Ж (2 кг)	50	40	35	30	20
4	Максимально швидко стискати та розтискати пальцями рук гімнастичну палицю, не випускаючи її (кількість разів)	Ч	80	70	60	50	40
		Ж	60	50	40	30	20
5	Біг за 12 хв, м (тест Купера).	Ч	2500	2000	1750	1500	1250
		Ж	2000	1750	1500	1250	1000

\*Примітка: контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10% для 1-го курсу, до 5% для 2–4 курсів.

## VII. Приклад структурно–логічної схеми фонду кваліфікаційних завдань з дисципліни «Фізичне виховання»



## VIII. Графік проходження модульних контролів з дисципліни «Фізичне виховання».

Графік проходження модульних контролів з дисципліни «Фізичне виховання» складається відповідно до розкладу конкретного семестру та курсу.

## **ІХ. Організаційно – методичні вказівки**

**Загальні вимоги при проведенні занять з фізичного виховання для студентів основної та спеціальної медичної груп.**

Заняття з фізичного виховання базуються на врахуванні індивідуальних можливостей кожного студента, реакції його організму на фізичне навантаження та стан фізичної підготовленості.

Заняття з фізичного виховання передбачає вступну, основну і заключні частини.

*Вступна, підготовча частина:* (тривалість 15–20 хвилин) включає вправи на увагу, координацію рухів та загально-розвиваючі вправи. Перед початком заняття обов'язково фіксується вихідний показник пульсу у стані спокою. Протягом заняття цей показник враховується для контролю за дозуванням фізичного навантаження.

Установчим режимом фізичного навантаження в процесі розминки є такий, при якому частота серцевих скорочень не перевищує на початкових заняттях 120 –130 поштовхів на хвилину (пошт. / хв.) з подальшим підвищенням до 130 –145 пошт./хв.

*В основній частині заняття* (тривалість 45–50 хв.) використовується рівень фізичного навантаження, який забезпечує розвиток загальної витривалості, необхідної для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Для вирішення цього завдання, як правило, використовується ходьба та оздоровчий біг.

Біг чи ходьбу спочатку необхідно виконувати з інтервалами протягом 3–4 хв., поступово збільшуючи до 15–20 хв. При цьому потрібно регулювати темп руху таким чином, щоб ходьба переходила на біг, а частота серцевих скорочень

не перевищувала спочатку 120–150, а потім 140–160 пошт/хв. Після виконання таких вправ обов'язково оцінюється період відновлення по реакції зменшення ЧСС. Окрім розвитку витривалості у цій частині заняття використовуються вправи силового направлення та на удосконалення гнучкості. Силова підготовка включає виконання вправ з зусиллям 80–90% від максимального по 3–4 рази, або до 20 разів з зусиллям 50–70% від максимального. Бажано використовувати для розвитку силових якостей спортивні тренажери, гантелі, еспандери.

Розвиток гнучкості забезпечується шляхом поступового збільшення амплітуди рухів у суглобах під час виконання вправ з багаторазовим повторенням та при виконанні махових рухів.

Розвитку фізичних якостей також сприяє включення до основної частини заняття рухливих ігор, естафет та елементів спортивних ігор.

*Заключна частина* (тривалість 10–15 хвилин) забезпечує приведення організму до стану відносного спокою. Обов'язково в заключній частині проводиться аналіз реакції організму на фізичні навантаження в процесі всього заняття, використовуються вправи на увагу, розслаблення та відновлення дихання. Також використовуються такі допоміжні засоби, як масаж і самомасаж окремих частин тулуба і кінцівок. Під час проведення заключної частини заняття ЧСС поступово *знижується* приблизно до вихідного рівня. Обов'язково наприкінці заняття кожен студент повинен отримати домашнє завдання.

Головною особливістю занять у спеціальному відділенні є не спортивна направленість, а цілеспрямоване використання фізичних вправ з метою покращення фізичного, психічного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичної культури і спорту. Виконання фізичних вправ повинно бути дозованим і не виконуватися з максимальним зусиллям, до межі своїх можливостей.

З перших занять студенти спеціального відділення оволодівають прийомами самоконтролю та визначення ступеня втоми, навчаються оцінювати реакцію частоти серцевого скорочення (пульсу) на фізичне навантаження. Особлива увага під час занять з фізичного виховання приділяється техніки дихання при виконанні фізичних вправ та формуванню правильної постави.

Навчальні групи у спеціальному відділенні формуються в залежності від характеру порушень в організмі:

Група "А" – студенти з захворюваннями серцево – судинної та дихальної системи; група "Б" – студенти з захворюваннями шлунково – кишкового тракту та сечостатевої системи; група "В" – студенти з порушенням опорно – рухового апарату; група "Г" – студенти з порушенням жіночого біологічного циклу; група "Д" – студенти з порушенням органів зору; група "Е" – студенти з порушенням обміну речовин; група "Ж" – студенти з захворюваннями ЦНС та черепно – мозковими травмами.

Розподіл енерговитрат по частинам заняття у спеціальному відділенні складає приблизно: підготовча частина: 25–30%; основна: 50–60%; заключна: 5–10% від загальної суми за все заняття.

Під час занять зі студентами спеціального відділення потрібно використовувати фізичні вправи такої інтенсивнос-

ті, які не призводять до фізичного виснаження організму. У підготовчій частині використовуються фізичні вправи помірної інтенсивності, при якій ЧСС підвищується лише на 25–30% від вихідного рівня (не більше 100 пошт./хв.); включаються також дозовані фізичні навантаження середньої інтенсивності, при яких пульс підвищується до 110–115 пошт./хв. Під кінець заняття, за умови достатньої адаптації студентів до фізичних навантажень, виконуються фізичні вправи середньої інтенсивності і дозовано – великої інтенсивності, при виконанні яких пульс підвищується до 70–80% від вихідного рівня (130–140 пошт./хв.). Виконання субмаксимальних і максимальних навантажень під час занять зі студентами спеціального медичного відділення не бажано.

*Пам'ятка для студентів на заняттях з фізичного виховання:*

1. Початок занять суворо за розкладом.
2. Прибуття на заняття тільки у спортивній формі: спортивний костюм та спортивне взуття.
3. Присутність студентів на заняттях із фізичного виховання обов'язкова, якщо вони відвідують інші заняття (Довідки про звільнення не приймаються).
4. Довідки про хворобу, незалежно від того, якою лікувальною установою вони видані, повинні бути затверджені печаткою студентської поліклініки.
5. У випадках відхилення у стані здоров'я студент зобов'язаний пред'явити довідку з конкретним діагнозом та назвою навчального відділення – спецмедгрупа чи лікувальна фізкультура.

6. Студенти, які звільнені від фізичних навантажень, повинні бути присутніми на заняттях з фізичного виховання та допомагати викладачеві в організаційних питаннях чи суддівстві.

7. Студенти спеціального медичного відділення виконують вправи, які вимагає викладач особисто перед кожним студентом після оцінки функціонального та фізичного стану на початку семестру.

8. Обов'язковим для студентів спеціального медичного відділення є ведення щоденника самоконтролю.

9. Довідки про стан здоров'я студента, звільнення його від практичних занять чи направлення у відповідне навчальне відділення подаються викладачеві на початку навчального року або семестру.

10. В основному навчальному відділенні система рефератів не практикується. Вона може бути використана в суто окремих випадках для студентів спеціального медичного відділення і тільки з дозволу зав. кафедри. Захист реферату – обов'язковий на спеціально призначеній комісії кафедри.

11. Для отримання заліку з фізичного виховання при 100% відвідуванні занять студенти повинні виконати всі контрольні нормативи.

12. Залік виставляється в залікову книжку і відомість згідно з графіком навчального процесу.

13. Відповідальність за зберігання одягу і особистих речей несе черговий, до кінця заняття.

14. У кожному окремому випадку питання відпрацювання практичних занять, після захворювання вирішує викладач, який відповідає за групу.

## **Х. Інформаційно – методичне забезпечення**

### **Список рекомендованої літератури**

#### ***Основна:***

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1984. – 232 с.

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

3. Архипов О.А.. Робоча навчальна програма з дисципліни “Фізичне виховання”(за кредитно – модульною технологією) для студентів 1–4 курсів / О.А. Архипов. – Київ, 2004. – 53с.

4. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.

5. Ван дер Венде М.К. Болонская декларация: расширение доступности и повышение конкурентоспособности высшего образования в Европе // Высшее образование в Европе / М.К. Ван дер Венде. – 2000. Том № 3.

6. Гімнастика і методика викладання. Підручник для ВНЗ / Під заг. ред. Смолевського В.М.– М.: ФіС, 1987.–336 с.

7. Гімнастика і методика викладання. Підручник для ВНЗ./ Під заг. ред. Смолевського В.М. – М.: ФіС, 1987. – 336 с.

8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.



9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України. – К.: 1997. – 36 с.

### ***Додаткова:***

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

2. Долженко О.В. Сорбонская и Болонская декларации: Информация к размышлению / О.В. Долженко // Вестник высшей школы: – 2000. – № 6.

3. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С.М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270с.

4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Міністерство освіти України 23. 04. 97 р. № 7/6 – 18.

5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.

6. Купер К. Новая аэробика / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 132 с.

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

8. Лебедев Н. Бегайте на здоровье / Н. Лебедев // Легкая атлетика – М. : 2001. № 5 – С.12–13

9. Легкая атлетика. Уч–ник для ин–тов физ. культуры / Под ред. Н.Г.Озолина, .И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 670с

10. Лукичев Г.А. Интеграция и эффективность – цели реформ в высшем образовании стран Европы / Г.А. Лукичев // Научный вестник МГТУГА. – 2000. – № 26. – С. 13–18.

11. Мильнер Е.Г. Медико–биологические аспекты оздоровительного бега / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 3. – С.33–35.

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

13. Общие основы теории и методики физического воспитания. /Под общей редакцией докт. пед. наук Л.П.Матвеева. М. : ФиС, 1976. – Т. 1. – 302 с.

14. Оздоровительный фитнес. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

15. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

16. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова. Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 579с.

18. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания / Ю.И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.

19. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності студента / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

20. Уилмор Дж.К. Физиология спорта и двигательной активности Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература. 1997. –502 с.

21. Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю.Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1987. – 64с.

22. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Ю.Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 307 с.

23. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеманн. – Берлин : Штортферлаг,1988. – 335 с.

24. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Наказ Президента України від 01. 09. 98 р. № 963/98.

25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина) / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

26. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина) / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

*Навчальне видання*

**Носко** Микола Олексійович  
**Архипов** Олександр Анатолійович  
**Жула** Володимир Петрович

# **ВОЛЕЙБОЛ**

## **У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

*Підручник для студентів вищих навчальних закладів*

Підписано до друку 26.08.2015. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 24. Наклад 300. Зам. № 179.

Надруковано в «МП Леся».  
Свідотство про внесення до Державного реєстру  
Суб'єктів видавничої справи ДК № 892 від 08.04.2002.  
03148, Київ, а/с 115.  
Тел./факс: + 38 050 469 7485,  
E-mail: lesya3000@ukr.net

