

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
«___» _____ 20__ р. протокол № ___
Зав. каф. _____ Ковцун В.І.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни
«Теорія і методика спортивних ігор»
Модуль 4 (волейбол)
для студентів II курсу факультету післядипломної та заочної освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
спеціалізація Фітнес і рекреація

Заняття № 1

Тема: Методика навчання прийомів техніки гри в нападі.

Методика навчання стійок та переміщень у нападі. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці і в русі, назад за голову, в стрибку і відкидання м'яча. Методика навчання техніки нижньої прямої і бокової подачі та верхньої бокової подачі. Навчальна практика.

Підведення підсумків заняття.

Заняття №2

Тема: Методика навчання прийомів техніки гри в захисті.

Методика навчання стійок та переміщень у захисті. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками знизу на місці та в русі і прийому м'яча двома руками знизу після подачі. Методика навчання техніки прямого нападаючого удару, нападаючого удару з переводом руки і поворотом тулуба. Навчальна практика. Здача техніки нижньої і верхньої прямої подачі м'яча. Здача техніки передачі м'яча двома руками знизу від стіни на відстані від 2-х метрів. Навчальна гра.

Підведення підсумків заняття.

Заняття № 3

Тема: Методика навчання прийомів техніки гри в захисті.

Методика навчання техніки одиночного і групового блокування. Методика навчання техніки страхування. Методика навчання техніки прийому

м'яча двома руками знизу після нападаючого удару. Навчальна практика. Здача техніки прямого нападаючого удару. Навчальна гра.

Підведення підсумків заняття.

Заняття № 4

Тема: Методика навчання тактичним діям у нападі. Правила і методика суддівства.

Індивідуальні тактичні дії в нападі, тактика передачі і подачі м'яча, нападаючого удару. Групові тактичні дії в нападі (комбінації «Хвиля», «Ешелон», «Хрест») Командні тактичні дії в нападі (система нападу з другої передачі зв'язуючого гравця, що виходить з задньої зони). Командні тактичні дії в нападі (система нападу з другої передачі зв'язуючого гравця передньої лінії). Навчальна гра.

Підведення підсумків заняття.

Заняття № 5

Тема: Методика навчання тактичним діям у захисті.

Індивідуальні тактичні дії в захисті (прийом подачі і нападаючого удару, блокування, страхування і самострахування). Групові тактичні дії в захисті (взаємодія блокуючих між собою, захисників між собою і захисників з блокуючими). Командні тактичні дії в захисті (система трьох захисників або «кутом назад» - 2:1:3 і система нападу з першої передачі або відкидки). Командні тактичні дії в захисті (система двох захисників або «кутом вперед» - 2:2:2). Навчальна гра.

Підведення підсумків заняття.

Заняття № 6

Тема: Тестовий контроль. Підведення підсумків проходження курсу

- написання тестових завдань
- проведення навчальної практики студентами

Підведення підсумків заняття та результатів проходження курсу з «Тім викладання - Волейбол».

Рекомендована література

Основна:

1. Демчишин А. П. Волейбол – гра для всіх / А. П. Демчишин. – Київ : Здоров'я, 1986. – 104 с.
2. Демчишин А. П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола, Ю.М. Панишко. – Київ : Радянська школа, 1982. – 191 с.
3. Демчишин А. П. Підготовка волейболістів / А. П. Демчишин, Б. С. Пилипчук. – Київ : Здоров'я, 1979. – 104 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист : учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Костюков В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор : курс

лекцій / Костюков В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. – Вінниця : ВДПУ, 2004. – 117 с.

6. Поташник А. Судейство соревнований по волейболу / Поташник А., Гезенцевей В. – Москва : Физкультура и спорт, 1973.

7. Спортивные игры / под ред. Портных Ю. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1975.

8. Железняк Ю. Д. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 238 с.

Допоміжна:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – Москва, 1978. – 224 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
4. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.
5. Ковцун В. І. Виникнення і розвиток волейболу в Галичині / В. І. Ковцун, Ю. М. Панишко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 40–41.
6. Ковцун В. І. Влучність та спеціальна витривалість при подачі м'яча / В. І. Ковцун // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 59.
7. Ковцун В. І. Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. – Львів : Фернеза, 2002. – 33 с.
8. Ковцун В. І. Волейбол: основи гри, методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2го року навчання / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. – Львів : Фернеза, 2002. – 33 с.
9. Ковцун В. І. Експериментальне дослідження ефективності розвитку та контролю спеціальної витривалості у юних волейболістів в річному циклі тренування / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 17. – С. 17 – 19.
10. Ковцун В. І. Основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів / В. І. Ковцун, Ю. І. Курилюк, Ю. М. Панишко // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2011. – Вип. 56. – С. 22–26.

11. Ковцун В. І. Особливості морфологічних показників і їх взаємозв'язок з рівнем фізичної і технічної підготовленості юних волейболістів 13-18 років / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи : зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 88 – 95.
12. Ковцун В. І. Оцінка ігрової діяльності юних волейболістів у процесі змагань / В. І. Ковцун // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези II Всеукр.наук.-практ. конф. – Львів : ЛДДФК, 1997. – С. 45–46.
13. Ковцун В. І. Оцінка фізичної та технічної підготовленості волейболістів 12–13 років / В. І. Ковцун, Ю. М. Панишко, Н. Г. Матвіїв // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2010. – Вип. 46. – С. 24–26.
14. Ковцун В. І. Подача м'яча у стрибку в волейболі, методика контролю та критерій оцінки у юних волейболістів 13-18 років / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХП, 2001. – № 4. – С. 13 – 14.
15. Ковцун В. І. Показники спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХП, 2000. – № 16. – С. 17– 19.
16. Костюков В. В., Пляжный волейбол : учеб. пособие / В.В. Костюков. – Москва : Советский спорт, 2005. – 156 с.
17. Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) : пособие / В. В. Костюков. 5- е изд., перераб. и доп. – Краснодар, 2007. – 266 с.
18. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 48 с.
19. Клещев Ю. Н. Тактическая подготовка волейболистов / Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 120 с.
20. Клещев Ю. Н. Юный волейболист / Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 231с.
21. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
22. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
23. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
24. Музика Ф. [Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій](#) / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.

25. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
26. Музика Ф. В. Адренергічні та холінергічні механізми регуляції ефективності дихання секреторних клітин / Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал. – 1994. – Т. 40, № 2. – С. 46–56.
27. Музика Ф. В. Вплив короткотривалого фізичного навантаження на енергетичний обмін у мітохондріях м'язів / Ф. В. Музика, Є. О. Яремко // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення : тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ін-ту за 1994 рік. – Львів, 1995. – С. 31–32.
28. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років / Олександр Швай, Валерій Поляковський, Леонід Гнітецький, Євген Приступа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 1. – С. 73 – 76.
29. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
30. Фурманов М. П. Волейбол / М. П. Фурманов. – Киев : Радянська школа, 1993. – 196 с.
31. Хапко В. Е. Волейбол – юным / В. Е. Хапко. – Киев : Здоровье, 1987. – 117 с.
32. Хапко В. Е. Волейбол / Хапко В. Е., Белоус В. И. – Киев : Радянська школа, 1988. – 112 с.
33. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / Хапко В. Е., Маслов В. Н. – Киев : Здоровье, 1990. – 124 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

34. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
35. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
36. Волейбол : ают. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/282>
37. Ігри : ают. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. - (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
38. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).
39. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua>)

40. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу]
www.fvu.in.ua/
41. <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>