

**Фізичне виховання та здоров'я  
(курс за вибором)**

*Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів*

*V курсу зі спеціальності 222 «Медицина»*

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**

*Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів*

**„Фізичне виховання та здоров'я”**  
**для студентів V курсу**  
**зі спеціальності 222 «Медицина»**

Затверджено  
Вченою радою ХНМУ.  
Протокол № від

**Харків**  
**ХНМУ**  
**2021**

Фізичне виховання курс за вибором: метод. вказівки до самостійних занять студентів V курсу зі спеціальності 222 «Медицина» укр.мовою / упоряд. В.В. Шутєєв, О.В. Лобаньова, О.Д. Петрухнов. – Харків : ХНМУ, 2021. – 27 с.

Упорядники

В.В. Шутєєв  
О.В. Лобаньова  
О.Д. Петрухнов

# **Тема 1. Історія виникнення волейболу у світі та Україні. Історія розвитку українського волейбол. Український волейбол на сучасному етапі. (6 годин)**

**Актуальність:** Волейбол - один із найбільш популярних у світі видів спорту. Одна з найбільш видовищних та розповсюджених ігор в Україні. Масовий характер пояснюється його високою емоційністю і доступністю, заснованої на простоті правил гри і нескладності устаткування.

**Мета заняття:** Засвоєння історії виникнення волейболу у світі та Україні.

## **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

### **Теоретичні питання**

1. Історія виникнення волейболу у світі
2. Розвиток волейболу в Україні.
3. Волейбол сучасності.
4. Волейбол при вихованні сучасної молоді.

### **Тестові завдання**

1. У якому році зародився волейбол:  
A. 1895  
B. 1985  
C. 1995  
D. 1898
2. Де зародився вперше волейбол:  
A. США  
B. Корея  
C. Німеччина  
D. Україна
3. У якому році пройшли перші змагання на першість України  
A. 1887  
B. 1925  
C. 1927  
D. 1948
4. Хто створив перший український жіночий колектив:  
A. Михайло Берлянд  
B. Лев Вайнтрауб  
C. Яків Маргуліс  
D. Георгій Шелекетін
5. У якому році збірна України стала срібним призером Європи:  
A. 2000  
B. 1988  
C. 1966  
D. 2002
6. З яким рахунком Україна перемогла Німеччину у 2016 році:

A. 5:0

B. 3:0

C. 2:1

D. Немає точної відповіді

7. Де у Європі стали вперше грати у волейбол:

A. Німеччина

B. Чехословаччині\*

C. Австрія

D. Польща

8. Яка вага м'яча:

A. 260-280 г.

C. 280 г.

B. 270 г.

D. 300 г.

9. В якому році волейбол став олімпійським видом спорту:

A. 1965

B. 1954

C. 1955

D. 1964

10. У якому місті вперше святкувалося волейбольне свято:

A. Дніпропетровськ

B. Львів

C. Одеса

D. Київ

### Література

1. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / сост. И. В. Мушнина, Е. Г. Горбачов. – Киев, 1983. – 38 с.
2. Основы волейбола / сост. О. Чехов. – Москва: ФиС, 1974. – 168 с.
3. Основы одиночного блокирования в волейболе: метод рекомендации // сост. В. С. Качарова. – Москва, 1981. – 58 с.
4. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов – Киев: Здоров'я, 1975. – 96 с.
5. Тучинська Т. А. Волейбол: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

### Інтернет ресурси

1. <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>
2. [http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij\\_material/volejbol/istorija\\_rozvitku\\_volejbolu/6-1-0-2](http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij_material/volejbol/istorija_rozvitku_volejbolu/6-1-0-2)
3. <https://studfile.net/preview/5461978/page:49/>

**Тема 2. Загальна характеристика гри волейбол  
(розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні  
правила гри).  
(8 годин)**

**Актуальність:** Сучасний волейбол - це атлетична гра, яка ставить дуже високі вимоги, а саме: вміти швидко оцінити ситуацію; прийняти ефективне рішення; вибрати доцільний ігровий прийом; зуміти виконати його раціональним способом з урахуванням часу, простору, дозування м'язових зусиль; проаналізувати результат власних дій, а також дій суперника або партнера і, бути готовим до переключення на виконання наступної рухової задачі.

**Мета заняття:** Дати визначення гри у волейбол, вивчити правильність розмітки ігрового майданчика, розміщення гравців.

**Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

**Теоретичні питання**

1. Розміри ігрового майданчику.
2. Лінії розмітки у волейболі.
3. Правильність розміщення гравців.
4. Основні правила гри.

**Тестові завдання**

**1.** Майданчик обмежується лінією шириною:

- |          |         |
|----------|---------|
| A. 5 см  | C. 3 см |
| B. 15 см | D. 8 см |

**2.** Як називаються короткі лінії:

- A. Бічні  
B. Лицьові  
C. Задні.  
D. Маленькі

**3.** Простір, утворений середньою лінією, лінією нападу і частиною бічних ліній, називається:

- A. Периметром захисту  
B. Площею захисту  
C. Периметром нападу  
D. Площею нападу

**4.** Яка висота сітки має бути для чоловіків

- A. 224 см

- B. 222 см*  
*C. 243 см*  
*D. 253 см*
- 5.** Яка висота сітки має бути для жінок:  
*A. 224 см*  
*B. 222 см*  
*C. 253 см*  
*D. 243 см*
- 6.** На скільки зон умовно ділиться майданчик:  
*A. 5*  
*B. 4*  
*C. 6*  
*D. 8*
- 7.** Яка команда починає гру:  
*A. Та яка при введенні м'яча виграла очко*  
*B. Та яка перша вхопила м'яч*  
*C. Та яка перша стала на позиції на полі*  
*D. Та яка перша підняла руку*
- 8.** Що використовую судді для інформування команд:  
*A. Жести*  
*B. Суддя повинен голосно кричати*  
*C. Офіційні жести*  
*D. Жодна відповідь не вірна*
- 9.** Що роблять судді після кожної ігрової дії для прийняття спільного рішення:  
*A. Збирають нараду*  
*B. Переглядаються*  
*C. Голосно запитують*  
*D. Всі відповіді вірні*
- 10.** Якого розміру майданчик для гри у волейбол:  
*A. 18x9*  
*B. 19x8*  
*C. 18x8*  
*D. 19x9*

### Література

1. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. –К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 11 с.
2. Волейбол в программе по физической культуре в КГАСУ: методическое пособие / сост. Баченина Е.А., Болотников А.А., Калманович В.Л., Трусова Л.А. – Казань: Издательство «КВВКУ», 2014. – 46 с.

3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
4. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
5. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

#### **Інтернет ресурси**

1. [https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

### **Тема 3. Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна спортсмена (6 годин)**

**Актуальність:** Волейбол - неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Спортивний інвентар і обладнання, що використовуються, повинні відповідати санітарно-гігієнічним нормам і правилам змагань. Необхідність дотримання техніки безпеки при грі у волейбол знижує ризики отримання травм фізичного та психічного характеру.

**Мета заняття:** Дати визначення правилам безпеки на ігровому майданчику, розібрати сучасні вимоги до спортивного інвентарю, визначити необхідність особистій гігієні спортсмена.

#### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

##### **Теоретичні питання**

1. Безпека на ігровому майданчику.
2. Який повинен бути спортивний інвентар.
3. Надати рекомендації з техніки безпеки під час гри у волейбол.
4. Необхідність дотримання санітарно гігієнічних вимог.

##### **Тестові завдання**

1. Що є основною вимогою до спортивного інвентаря:
  - A. Травмобезпечність
  - B. Травмонебезпечність
  - C. Пожаробезпечність



*D. Немає точної відповіді*

**2. Що потрібно робити для профілактики спортивного травматизму:**

*A. Своєчасний контроль*

*C. Своєчасний і якісний контроль*

*B. Якісний контроль*

*D. Всі відповіді вірні*

**3. Скільки має важити волейбольний м'яч:**

*A. 250-270 г*

*C. 270-290 г*

*B. 260-280 г*

*D. 240-260 г*

**4. Які захисні пристрої використовуються у волейболі:**

*A. Наколінники*

*C. Налокітники*

*B. Напульсники*

*D. Всі відповіді вірні*

**5. Яку довжину має волейбольна сітка:**

*A. 9,5 м*

*B. 10,5 м*

*C. 8,5 м*

*D. 9,7 м*

**6. З якого матеріалу має бути виготовлений м'яч:**

*A. М'яка шкіра*

*B. Тверда шкіра*

*C. Шкірозамінювач*

*D. Щось інше*

**7. Нігті у волейболісток мають бути:**

*A. Довгі*

*C. Охайні і короткі*

*B. Короткі*

*D. Залежить від ситуації*

**8. Що може стати причиною травматизму:**

*A. Незадовільний стан матеріальної бази*

*B. Недотримання санітарно-гігієнічних вимог до утримання спортивної споруди*

*C. Відсутність або недостатнє страхування під час виконання фізичних вправ*

*D. Всі відповіді вірні*

**9. Використовування спортивної форми та взуття:**

*A. У повсякденному житті*

*B. Не рекомендується використовувати у повсякденному житті*

*C. Взуття – неможна, одяг - іноді*

*D. Одяг – неможна, взуття - інколи*

**10. Чи можна носити ланцюжок на шії:**

*A. Так*

*C. Ні*

### **Література**

1. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / сост. И. В. Мушнина, Е. Г. Горбачов. – Киев, 1983. – 38 с.
2. Основы волейбола / сост. О. Чехов. – Москва: ФиС, 1974. – 168 с.
3. Основы одиночного блокирования в волейболе: метод рекомендации // сост. В. С. Качарова. – Москва, 1981. – 58 с.
4. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов – Киев: Здоров'я, 1975. – 96 с.
5. Тучинська Т. А. Волейбол: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

### **Інтернет ресурси**

1. [https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

## **Тема 4. Загальна і спеціальна фізична підготовка у волейболі. Значення загальної і спеціальної фізичної підготовки у волейболі. Значення гравців передньої та задньої ліній (8 годин)**

**Актуальність:** Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю спортсменів. Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей. Загально-розвиваюча фізична підготовка спрямована на розвиток швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є підготовчі вправи, які дозволяють розвивати фізичні здібності, специфічні для гри у волейбол

**Мета заняття:** Розкриття понять, техніка фізичної підготовки волейболістів, нероздільного зв'язку загальної і спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

## **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

### **Теоретичні питання**

1. Значення загальної фізичної підготовки.
2. Значення спеціальної фізичної підготовки.
3. Гравці передньої лінії.
4. Гравці задньої лінії.

### **Тестові завдання**

1. З якими факторами пов'язана фізична підготовка волейболіста:  
*A. Тактичною підготовкою*  
*B. Технічною підготовкою*  
*C. Психологічною підготовкою*  
*D. Всі відповіді вірні*
2. Перед загальною фізичною підготовкою волейболістів стоять наступні задачі:  
*A. Збільшення спортивної працездатності*  
*B. Стимулювання процесів відновлення*  
*C. Розширення об'єму рухових навиків*  
*D. Всі надані варіанти*
3. Чому сприяє спеціальна фізична підготовка:  
*A. Розвитку специфічних якостей волейболіста*  
*B. Фізичному розвитку*  
*C. Розвитку гнучкості*  
*D. Розвитку швидкості і сили*
4. Формами вияву швидкості у волейболі є:  
*A. Здібність до швидкого реагування на м'яч або дію суперників*  
*B. Здібність до швидкого початку рухів*  
*C. Здібність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів*  
*D. Все вірно*
5. Що об'єднує спеціальна витривалість волейболіста:  
*A. Ігрову витривалість*  
*B. Швидкісну витривалість*  
*C. Стрибкову витривалість*  
*D. Всі відповіді вірні*
6. При вистрибуванні кут згинання колін має бути:  
*A. 90°*  
*B. 100°*  
*C. 100°-150°*  
*D. 90°-120°*

7. Які три види швидкості можна виділити:  
*A. Швидкість реакції на подразник*  
*B. Швидкість переміщення*  
*C. Швидкість окремого руху*  
*D. Всі вищезазначені відповіді*
8. При виконанні вправ набивний м'яч має бути вагою:  
*A. 2 кг*  
*B. 5 кг*  
*C. 3 кг*  
*D. 1,5 кг*
9. Якою висотою мають бути бар'єри для стрибків:  
*A. Від 50 до 80 см*  
*D. Від 60 до 75 см*  
*B. Від 50 до 76 см*  
*C. Від 60 до 76 см*
10. Який вік підходить для розвитку швидкості:  
*A. 9-14 років*  
*B. 9-16 років*  
*C. 10-15 років*  
*D. 8-16 років*

### Література

1. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. –К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 11 с.
2. Волейбол в программе по физической культуре в КГАСУ: методическое пособие / сост. Баченина Е.А., Болотников А.А., Калманович В.Л., Трусова Л.А. – Казань: Издательство «КВВКУ», 2014. – 46 с.
3. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
4. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
5. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ,

### Інтернет ресурси

1. <https://studfile.net/preview/5282931/page:2/>
2. [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13049/1/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%20E2%84%9610\\_%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13049/1/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%20E2%84%9610_%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf)

## **Тема 5. Особливості ЗФП і СФП, характеристика засобів для розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних і швидкісно-силових, спритності, витривалості, гнучкості) в волейболі. (6 годин)**

**Актуальність:** Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей і тим самим на створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності. Ефективне виконання ігрових прийомів залежить від розвитку стрибучості, стрибкової витривалості і спритності. Виконання технічних прийомів в безопорному положенні неможливо без прояву спритності і гнучкості.

**Мета заняття:** Оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у волейбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Особливості вправ загальної фізичної підготовки.
2. Особливості вправ спеціальної фізичної підготовки.
3. Засоби для розвитку фізичних якостей.
4. Розвиток фізичних здібностей, специфічних для гри у волейбол.

#### **Тестові завдання**

**1.** Набивний м'яч – це:

- A. Волейбольний*
- B. Баскетбольний*
- C. Футбольний*
- D. Усі вищезазначені.*

**2.** Висота зістрибування становить:

- A 20-40 см*
- B. 20-65 см*
- C. 20-80 см*
- D. 10-80 см*

**3.** Лантух з піском для дівчат важить:

- A. До 25 кг*
- B. До 40 кг*
- C. До 15 кг*
- D Як вийде*

**4.** Чому сприяє розвиток загальної гнучкості:

- A. Зменшенню амплітуди рухів в усіх суглобах*
- B. Збільшенню амплітуди рухів в усіх суглобах*
- C. Зменшенню амплітуди рухів в усіх м'язах*
- D. Збільшенню амплітуди рухів в усіх м'язах*
- 5.** По скільки серій виконуються вправи:
  - A. 4 рухи*
  - C. 5 рухів*
  - B. 3-4 рухи*
  - D. 4-5 рухів*
- 6.** З урахуванням чого підбирають засоби та методи швидкісно-силової підготовки:
  - A. Зросту*
  - B. Статі*
  - C. Ваги*
  - D. Віку і статі*
- 7.** Скільки видів швидкості слід відмітити:
  - A. Чотири*
  - B. П'ять*
  - C. Вісім*
  - D. Три*
- 8.** Які фізичні якості необхідно розвивати у волейболіста:
  - A. Швидкісно-силові*
  - B. Витривалість*
  - C. Гнучкість*
  - D. Всі відповіді вірні*
- 9.** Що є одним із найважливіших аспектів для високих досягнень:
  - A. Атмосфера в команді*
  - B. Відносини з тренером*
  - C. Хороша база фізичного розвитку*
  - D. Всі відповіді вірні*
- 10.** Оберіть вправи для розвитку спеціальної гнучкості:
  - A. Випади*
  - B. Нахили із різних вихідних положень*
  - C. Колові рухи тулубом*
  - D. Всі відповіді вірні*

### **Література**

1. Железняк Ю. Д. Волейбол. / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. –238 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

3. Филин В. П. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов. / В. П. Филин. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 16–20.
4. Шипулин Г. Я. Эффективность технико–тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. / Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 34–36.
5. Ширяев И. А. Волейбол: учеб. пособие / И. А. Ширяев, Э. К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 143 с.

#### Интернет ресурси

1. <https://studfile.net/preview/5282931/page:2/>
2. [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13049/1/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%20E2%84%9610\\_%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13049/1/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%20E2%84%9610_%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf)

### Тема 6. Різновиди технічних прийомів в волейболі (8 годин)

**Актуальність:** Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування. Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

**Мета заняття:** техніка фізичної підготовки волейболістів, нероздільний зв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

#### Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття Теоретичні питання

1. Техніка гри в захисті.
2. Техніка гри в нападі.
3. Різновиди стійок.

#### Тестові завдання

1. Оберіть точно вправу до: Оволодіння окремими частинами, що складають технічний прийом (підвідні вправи):  
*А. В атакуючому ударі це розбіг у 2-3 кроки і вертикальний зліт при відштовхуванні двома ногами, замах і ударний рух по м'ячу в оптимальній точці стрибка.*

*В. Переміщення заданим способом, на певній ділянці - прискорення, зупинка і імітація технічних прийомів.*

*С. Переміщення в колоні уподовж певних меж майданчика приставними кроками по 4 кроки*

*Д. Немає вірної відповіді.*

**2. До методики навчання техніки гри можна віднести:**

*А. Навчання стійкам*

*В. Навчання переміщенням*

*С. Навчання передачі двома руками*

*Д. Всі відповіді вірні*

**3. Як правильно виконується переміщення:**

*А. Кроком*

*В. Приставним кроком*

*С. Ривком*

*Д. Всі відповіді вірні*

**4. Техніка волейболу за характером дій гравців поділяється на два великі розділи:**

*А. Техніка прийому і передачі*

*В. Техніка захисту і нападу*

*С. Техніка блокування та подачі*

*Д. Техніка прийому та подачу*

**5. Технічний прийом захисту якого дозволяє залишити м'яч у грі після подачі і нападаючих дій суперника**

*А. Подача м'яча*

*В. Приймання м'яча*

*С. Передача м'яча.*

*Д. Немає точної відповіді*

**6. Технічний прийом захисту за допомогою якого перегороджується шлях м'ячеві, який летить після нападаючого удару суперника – це:**

*А. перехоплення м'яча*

*В. Передачі м'яча*

*С. Блокування*

*Д. Немає точної відповіді*

**7. Основою правильного виконання передачі є:**

*А. Напружені кисті рук і розведені пальці*

*В. Точність і швидкість польоту м'яча*

*С. Своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки*

*Д. Всі відповіді вірні*

**8. Назвіть лінії волейбольного майданчика:**

*А. Лицьові*

*В. Лінія нападу \**



*С. Середня*

*Д. Бокові*

**9.** Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви:

*А. Тренер*

*В. Будь-який гравець*

*С. Капітан*

*Д. Секретар*

**10.** Відмітьте не правильні дії:

*А. Гравець торкається м'яча або суперника в просторі суперника до чи під час атакуючого удару суперника \**

*В. Гравець проникає в простір суперника під сіткою, заважаючи грі останнього*

*С. Гравець може перейти на майданчик суперника після виходу м'яча з гри*

*Д. Гравець торкається сітки чи антен під час його ігрової дії з м'ячем або заважає грі*

### **Література**

1. Пименов М. П. Полейбол. Специальные упражнения. К., 1993. - 188 с.

2. Спортивні ігри. Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів./ За ред. А. В. Івойлова. - Х.: Основа, 1993. - 216 с.

3. Ханко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. - К.: Рад. шк., 1988. -109 с.

4. Ханко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев «Здоровья» 1990 г. - 142 с.

5. Фурманов А.Г., Болдарев Д.Н. Волейбол. - М.; ФиС, 1983. - 144

### **Інтернет ресурси**

1.[https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)

2.<https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

## **Тема 7. Значення техніки і тактики в волейболі (6 годин)**

**Актуальність:** Техніка гри волейболістів складається з техніки нападу: переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари, і техніки захисту: переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування. Існують різні способи виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навички волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різноманітних ігрових завдань.

**Мета заняття:** оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у волейбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

**Завдання для самостійної роботи під час підготовки до  
заняття  
Теоретичні питання**

1. Командні дії у захисті.
2. Тактика передач.
3. Тактика нападаючих ударів.

**Тестові завдання**

1. Що роблять волейболісти для того, щоб ефективно і раціонально виконувати різноманітні вправи:  
*A. Стають по одному*  
*B. Групуються*  
*C. Стають по двоє*  
*D. Немає вірної відповіді.*
2. На які категорії поділяються допоміжні вправи:  
*A. Загальнорозвиваючі*  
*B. Спеціальні*  
*C. Специфічні*  
*D. Загальнорозвиваючі і спеціальні*
3. Для чого використовують спеціальні вправи:  
*A. Щоб прискорити та полегшити навчання*  
*B. Щоб полегшити навчання*  
*C. Щоб уповільнити та ускладнити навчання*  
*D. Щоб прискорити та ускладнити навчання*
4. До групи підвідних вправ входять:  
*A. Інтуїтивні вправи*  
*B. Імітаційні вправи*  
*C. Нічого не входить*  
*D. Всі вищезазначені відповіді*
5. Тактику і техніку гри розподіляють на:  
*A. Тактику нападу та тактику відбиття*  
*B. Тактику нападу та тактику захисту*  
*C. Тактику нападу і тактику блокування*  
*D. Всі вищезазначені відповіді*
6. Групові тактичні дії здійснюються гравцями:  
*A. Передньої лінії*

*В. Бокової лінії*

*С. Задньої лінії*

*Д. Передньої та задньої ліній*

**7.** Щоб правильно організувати дії команди потрібно:

*А. Розподілити команду на підгрупи*

*В. Розподілити функції між гравцями\**

*С. Розділитися по полю*

*Д. Немає вірної відповіді*

**8.** Скільки гравців з команди можуть бути призначені ліберо:

*А. Чотири*

*В. Один*

*С. П'ятеро*

*Д. Двоє*

**9.** Гравці які призначені на ліберо не можуть брати участь в:

*А. Атаці*

*В. Блоці*

*С. Подачі*

*Д. Всі відповіді вірні\**

**10.** Чому сприяє спеціальна фізична підготовка:

*А. Підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця \**

*В. Пониженню рівня діяльності усіх систем організму гравця*

*С. Нічому не сприяє*

*Д. Швидкості метаболізму*

### **Література**

1. "Теория и методика физического воспитания"/ Под. ред. Ашмарина Б.А. - М., 1990.

2. Вайцеховский С.М. Книга тренера М., "Физкультура и спорт", 1971.

3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. —Київ, 1993.

4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди . - Харків: "ОВС", 2001. - 112 с.

5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".

### **Інтернет ресурси**

1.[https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)

2.<https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

## **Тема 8 Значення техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки в волейболі. (8 годин)**

**Актуальність:** У процесі вдосконалення техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки домагаються міцного оволодіння прийомами гри. При цьому дуже важливо забезпечити надійність навичок виконання технічних прийомів як у звичайних, так і в складних умовах гри і змагань. Удосконалення техніко-тактичної підготовки здійснюється з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів, а також тієї ігрової функції, яку вони виконують у своїй команді.

**Мета заняття:** ознайомитися зі значеннями техніко-тактичної підготовки на етапах багаторічної підготовки в волейболі.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Техніко-тактична підготовка на етапі початкової підготовки.
2. Техніко-тактична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень.
3. Техніко-тактична підготовка на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

#### **Тестові завдання**

1. Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на:  
*A. Одну стадію*  
*B. Дві стадії*  
*C. Чотири стадії*  
*D. Три стадії.*
2. Перша стадія охоплює період:  
*A. Від початку тренування до його кінця*  
*B. Від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень*  
*C. Від початку занять спортом до кінця змагань*  
*D. Немає вірної відповіді*
3. Значні розбіжності простежуються також в обсязі:  
*A. Тренувальної роботи*  
*B. Практичної роботи*  
*C. Фізичної роботи*

*D. Вірна відповідь відсутня*

**4.** Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи:

*A. Початкової підготовки*

*B. Спеціалізованої базової підготовки*

*C. Попередньої базової підготовки*

*D. Всі відповіді вірні*

**5.** Перша стадія багаторічної підготовки завершується:

*A. Виходом спортсмена на рівень вищих досягнень*

*B. Демонстрацією результатів міжнародного рівня*

*C. Немає точної відповіді*

*D. Всі відповіді вірні*

**6.** Тривалість цієї стадії достатньо стабільна і в різних видах спорту складає:

*A. Від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків*

*B. Від 6-8 до 9-11 років у жінок і від 7-9 до 11-15 років у чоловіків*

*C. Від 6-7 до 10-15 років у жінок і від 7-8 до 14-17 років у чоловіків*

*D. Від 8-9 до 10-18 років у жінок і від 7-8 до 10-17 років у чоловіків*

**7.** Друга стадія охоплює період:

*A. Від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри*

*B. Від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення змагань*

*C. Від початку спортивної діяльності до завершення спортивної кар'єри*

*D. Немає вірної відповіді*

**8.** Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні:

*A. Від 1-2 до 10-15 років не більше*

*B. Від 2-3 до 10-15 років не більше*

*C. Від 4-5 до 20-25 років і більше*

*D. від 2-3 до 15-20 і більше років*

**9.** В другій стадії багаторічної підготовки слід виділяти етапи:

*A. Максимальної реалізації індивідуальних можливостей\**

*B. Збереження досягнень*

*C. Поступового зниження результатів*

*D. Всі відповіді вірні*

**10.** На тривалість етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей мають вплив:

*A. Різні фактори*

*B. Декілька факторів*

*C. Нічого не впливає*

*D. Іноді впливають різні фактори, а іноді - ні*

### **Література**

1. Демчишин А. П. Волейбол – Гра для всіх. Київ : Здоров'я, 1986. 102 с.
2. Кічук С.Ф., Сопотницька О.В. Волейбол. Навчання техніки та технологія суддівства. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 104 с.
3. Рухливі та спортивні ігри в школі / Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишин В. А., Фалес І. Г. Київ : Освіта, 1992. 175 с.
4. Офіційні волейбольні правила. Київ: 2001. 80 с.
5. Підготовка юних волейболістів / Демчишин А. П. та ін. Київ: Радянська школа, 1982. 191 с.

### **Інтернет ресурси**

1. [uk.wikipedia.org](http://uk.wikipedia.org)
2. [rofv.org](http://rofv.org)
3. [ukrdoc.com.ua](http://ukrdoc.com.ua)

## **Тема 9 Організація та проведення змагань в волейболі. Поведінка під час змагань. (6 годин)**

**Актуальність:** Організація спортивних змагань у волейболі передбачає їх планування, підготовку суддів, підготовку місць проведення змагань, матеріальне, фінансове та медичне забезпечення. Планування спортивних змагань, визначення строків проведення змагань. Гравці повинні поводити себе з повагою ввічливо не тільки по відношенню до суддів, але також по відношенню до інших офіційних осіб, суперників, партнерів по команді і глядачів.

**Мета заняття:** Донести до відома студентів правила організації та проведення змагань в волейболі.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Планування проведення змагань.
2. Підготовка місця проведення змагання.
3. Необхідність медичного забезпечення змагань.

#### **Тестові завдання**

1. Організатори змагань замовляють:

*A. Каву*

*B. Обід*

*C. Транспорт*

*D. Вірна відповідь відсутня.*

**2.** Настрій учасників змагань і точність проведення змагань у багатьох випадках залежить від:

- A. Сну*
- B. Обіду*
- C. Сніданку*
- D. Роботи транспорту*

**3.** Розклад руху автобусів для всіх команд передається:

- A. Водіям*
- B. Учасникам*
- C. Диспетчеру*
- D. Всі відповіді точні*

**4.** Підготовка спортивних споруд, спорядження та інвентаря зазвичай виконується представником:

- A. Команди*
- B. Суддівської колегії*
- C. Водіями*
- D. Диспетчерами*

**5.** Наряду тренерів і представників команд потрібно підготувати особливо ретельно, щоб дати відповідь на питання тренерів:

- A. Уточнити розпорядок дня*
- B. Вирішити питання про відправку учасників і суддів після закінчення змагань*
- C. Повідомити рішення пленарної комісії, тим самим виключивши в подальшому претензії з допуску гравців*
- D. Всі відповіді вірні*

**6.** Можна використовувати в спортивних емблемах зображення аксесуарів волейболу:

- A. М'яч*
- B. Сітку*
- C. Майданчик*
- D. Всі відповіді точні*

**7.** На змаганнях будь-якого рангу повинен бути присутнім:

- A. Тренер*
- B. Суддя*
- C. Лікар*
- D. Всі відповіді точні*

**8.** Заступник головного судді з медичної частини бере участь:

- A. У роботі пленарної комісії*
- B. У нараді представників, тренерів*
- C. Контролює дотримання санітарно-гігієнічних норм у місцях розміщення*

*D. Усі вищезазначені відповіді*

**9.** Скільки способів жеребкування застосовується:

*A. Два \**

*B. Три*

*C. П'ять*

*D. Чотири*

**10.** Як правило, папка про проведення відповідного змагання складається з таких документів:

*A. Турнірна таблиця*

*B. Склад суддівської колегії*

*C. Звіт головного судді*

*D. Усі відповіді*

### **Література**

1. Губенко Л. Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. – М.: ФиС, 1988. – С. 7–18.
2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист – М.: ФиС, 1979. – С. 224–229.
3. Волейбол. Правила гри. – К.: Здоров'я. – 1976. – С. 47–51.
4. Айриянц А. Г. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1976. – С. 7–12.
5. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 216 с.

### **Інтернет ресурси**

- 1.<http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>
- 2.[http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij\\_material/volejbol/istorija\\_rozvitku\\_volejbolu/6-1-0-2](http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij_material/volejbol/istorija_rozvitku_volejbolu/6-1-0-2)

## **Тема 10 Суддіство в волейболі. Жести суддів.**

**(8 годин)**

**Актуальність:** Важливою ділянкою підготовки спортивних змагань будь-якого масштабу є своєчасне комплектування суддівських колегій. Серйозну увагу необхідно приділити доборові головної суддівської колегії. Головний суддя, його заступники, головний секретар та старші судді добираються з числа найбільш кваліфікованих та досвідчених суддів. Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків характер здійсненої помилки або мету дозволеної перерви.

**Мета заняття:** Оволодіння правилами гри та роботою суддів, складом суддівської бригади та її обов'язками.



## **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

### **Теоретичні питання**

1. Обов'язки головного судді.
2. Обов'язки суддів на лініях.
3. Основні жести суддів у волейболі.

### **Тестові завдання**

1. Якого розміру майданчик для гри у волейбол:  
*A. 18x9*  
*B. 19x8*  
*C. 18x8*  
*D. 19x9.*
2. Скільки метрів становить висота сітки для жінок:  
*A. 2,24 м*  
*B. 2,43 м*  
*C. 2,33 м*  
*D. 2,22 м*
3. Скільки гравців одночасно можуть знаходитися на полі:  
*A. 12*  
*B. 6*  
*C. 3*  
*D. 10*
4. Яка команда починає гру:  
*A. Та яка при введенні м'яча виграла очко*  
*B. Та яка перша вхопила м'яч*  
*C. Та яка перша стала на позиції на полі*  
*D. Та яка перша підняла руку*
5. На скільки зон розділений майданчик:  
*A. 15*  
*B. 13*  
*C. 6*  
*D. 9*
6. Для чого потрібні товариські зустрічі з волейболу:  
*A. Щоб краще розвинути навичок гри*  
*B. Заради інтересу*  
*C. Для підготовки збірної до змагань*  
*D. Немає вірної відповіді*
7. Скільки очок має набрати команди щоб перемогти:  
*A. 25*  
*B. 22*

C. 24

D. 27

**8.** Що використовує судді для інформування команд:

A. Жести

B. Суддя повинен голосно кричати

C. Офіційні жести

D. Жодна відповідь не вірна

**9.** З якої кількості партій складається гра:

A. Трьох\*

B. Трьох або семи

C. П'яти або двох

D. П'яти або семи

**10.** Що роблять судді після кожної ігрової дії для прийняття спільного рішення:

A. Збирають нараду

B. Переглядаються

C. Голосно запитують

D. Всі відповіді вірні

### **Література**

1. Демчишин А. П. Волейбол – Гра для всіх. Київ: Здоров'я, 1986. 102 с.

2. Кічук С.Ф., Сопотницька О.В. Волейбол. Навчання техніки та технологія суддівства. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 104 с.

3. Рухливі та спортивні ігри в школі / Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишин В. А., Фалес І. Г. Київ: Освіта, 1992. 175 с.

4. Офіційні волейбольні правила. Київ: 2001. 80 с.

5. Підготовка юних волейболістів / Демчишин А. П. та ін. Київ : Радянська школа, 1982. 191 с.

6. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Київ: 1993. 196 с

### **Інтернет ресурси**

1. <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

2. [http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij\\_material/volejbol/istorija\\_rozvitku\\_volejbolu/6-1-0-2](http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij_material/volejbol/istorija_rozvitku_volejbolu/6-1-0-2)

**Навчальне видання**

**Фізичне виховання та здоров'я  
(Курс за вибором)**

***Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів V курсу зі  
спеціальності 222 «Медицина»***

**Упорядники:** Шутєєв Вячеслав Вадимович  
Петрухнов Олександр Дмитрович  
Лобаньова Ольга Володимирівна

Відповідальний за випуск О.Д. Петрухнов

Редактор Е.Є. Депрінда  
Коректор Є.В. Рубцова  
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 0,8. Зам. № 21-34108.

---

**Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022  
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії  
ДК № 3242 від 18.07.2008 р