

**ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ**  
**З ПРЕДМЕТУ «ВОЛЕЙБОЛ» З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

**Тема. Видатні волейболісти світового та українського спорту.**

План

1. Кращі команди і видатні волейболісти світу.
2. Кращі волейболісти України.

Рекомендована література:

Волейбол. Учебник для фізичних інститутів под редакцією А.П. Айриянца. М. Физкультура и спорт», 1996 ст. 3-5.  
Ч.П. Пименов. Волейбол. 1997 ст. 4-6.

**Тема. Зміст та правила гри в волейбол.**

План

1. Споруди та обладнання, ігровий формат, ігрові дії, перерви та затримки.
2. Гравець «Ліберо». Поведінка учасників.
3. Судді, їх обов'язки і офіційні сигнали.

Рекомендована література:

А.А. Демчишин. Волейбол для всіх, 1996 ст. 91-92.  
Правила гри - 2006. Федерація волейболу України.

**Тема. Фізична підготовка волейболіста.**

План

1. Методика розвитку фізичних якостей волейболіста: сили, швидкості, спритності, стрибучості, гнучкості.
2. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста.

Рекомендована література:

А.А. Демчишин. Волейбол для всіх 1996 ст. 30-33.  
М.Р. Переломан. Фізична підготовка волейболіста 1969 ст. 51-52.

## **Тема. Техніка гри в волейбол.**

### План

1. Класифікація техніки гри.
2. Техніка нападу.
3. Техніка захисту.

### Рекомендована література:

- А.А. Демчишин. Волейбол для всіх 1982 ст. 6-22.  
Р.С. Мозола. Підготовка юних волейболістів 1989 ст. 8-15.

## **Тема. Характеристика тактики в волейболі**

### План

1. Еволюція тактики гри.
2. Функції гравців на майданчику.
3. Тактика нападу і захисту.

### Рекомендована література:

- Ю.Д. Желєзняк. Юний волейболіст. ФІС 1987 ст.22-30.

## **Тема. Обладнання і інвентар для занять волейболом.**

### План

1. Розмір волейбольного майданчика.
2. Розмітка майданчика.
3. Обладнання майданчика ( сітка, стійки, планку для вимірювання висоти сітки, суддівська вишка).

### Рекомендована література:

- А.А. Демчишин. Волейбол для всіх. Київ «Здоров'я» 1986 ст. 86-88. К.К.  
Мартишевський. Технічні засоби у волейболі. Харків 2001 ст. 172

## **Тема. Психологічна підготовка волейболіста.**

### План

1. Формування мотивацій до занять спортом.

2. Вольова підготовка волейболіста(наполегливість, витримка й самовладання при подоланні труднощів).
3. Роль взаємовідносин в команді.

Рекомендована література:

А.А. Демчишин. Волейбол для всіх. Київ «Здоров'я» 1986 ст. 58.

**Тема. Форми організацій занять з волейболу.**

План

1. Урочна форма занять з волейболу в школі.
2. Секційні заняття з волейболу.

Рекомендована література:

А.Демчишин. Волейбол для всіх. Київ «Здоров'я» 1986 ст. 68-69.

Ю.Д. Железняк. 120 уроків з волейболу «Фізкультура і спорт» 1978 ст. 85-87.

**Тема. Організація, зміст і методика секційних занять.**

План

1. Навчальні групи секційних занять з волейболу в школі.
2. Програми і розклад занять, конспект занять.
3. Основні завдання, що стоять перед учнями в секціях з волейболу.

Рекомендована література:

А. А.Гломазов. Волейбол в школі М. Просвещение, 1978. -С. 105-107.

Ю.Д. Железняк. К майстерству в волейболі. М. Фізкультура і спорт 1978 ст. 85-87

**Тема. Організація і проведення змагань з волейболу.**

План

1. Положення про проведення змагань.
2. Системи проведення змагань (кругове, із вибуванням).
3. Суддівство змагань.

Рекомендована література:

Спортивні ігри. В.Д. Ковальов. Просвещеніє 1995.

А.А. Демчишин. Волейбол для всіх. Київ «Здоров'я» 1986 ст. 84.