

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ЗВ'ЯЗКУ ім. О.С. ПОПОВА

Кафедра фізичного виховання

І.І. САМОКИШ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ**

Одеса – 2020

УДК 378.091:796.325(075)

© Самокиш І.І., 2020

Рекомендовано до друку вченою радою Одеської національної академії зв'язку імені О.С. Попова (протокол № 5 від 30 січня 2020 року)

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент **Осіпова Ірина Валентинівна**,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського, завідувач кафедри фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент **Смолякова Ірина Дмитрівна**,
Одеський національний політехнічний університет, завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту.

Самокиш І.І. Оптимізація процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти за допомогою тренувальних занять з волейболу: [навч. посіб.] / І.І. Самокиш. – Одеса: ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2020. – 66 с.

У навчальному посібнику розглянута методика вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти за допомогою тренувальних занять з волейболу. Надані історичні дані виникнення спортивних ігор в загалі та волейболу зокрема. Розкрито позитивний вплив занять з волейболу на стан здоров'я студентської молоді та надані практичні рекомендації щодо проведення відповідних практичних занять, які сприяють оптимізації процесу фізичного виховання. Представлено адаптовані до навчання плани-конспекти тренувальних занять з волейболу. Теоретично та практично обґрунтована доцільність використання тренувальних занять з волейболу, як основного компонента навчального процесу фізичного виховання.

Рекомендовано тренерам, викладачам з фізичного виховання та студентам закладів вищої освіти, а також особам, що зацікавлені у збереженні і зміцненні здоров'я.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ЇХ РОЛЬ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	6
2. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
3. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	17
4. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Для успішної реалізації професії в Україні випускникам закладів вищої освіти необхідно мати міцне здоров'я та достатній рівень функціональних можливостей організму. Головну роль у вирішенні цього завдання відіграє формування у студентів здорового способу життя. Основним джерелом інформації про здоров'я та спосіб життя є навчальні заняття з фізичного виховання. В нашій країні за роки її незалежності склалася певна система фізичного виховання студентів, загальні риси якої закріплені встановленими нормативно-правовими документами.

Здійснення освітнього процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти має передбачати комплексний педагогічний підхід з використанням різноманітних фізичних вправ, особливо тих, які підвищуватимуть функціональні можливості організму студентів та зміцнюватимуть їх фізичне здоров'я. Більшість рухових дій, які виконуються в рамках практичних занять, запозичені з різних видів спорту з метою оптимізації процесу фізичного виховання. Так, під час процесу фізичного виховання виконуються фізичні вправи зі спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики тощо.

Спортивні ігри чинять значний вплив на різні види діяльності та сприяють гармонійному розвитку студента. Їх спектр поширюється від майже повністю «нерухомих» ігор, що вимагають виключно розумової діяльності (шахи, шашки і т.п.), до найінтенсивніших, що вимагають високої фізичної та психічної напруги, колективних ігор з подоланням активного спротиву суперника, де необхідно не тільки досконало володіти своїм тілом, предметом гри та інвентарем, а й спеціальними засобами пересування (хокей на ковзанах і на роликах, вело-, мото- та автобол, кінне поло та ін.).

Вивчення проблеми впливу спортивних ігор, особливо волейболу, для оптимізації процесу фізичного виховання згідно з сучасними вимогами перебуває на початковому етапі. Вітчизняна практика майже не враховує передовий зарубіжний досвід у цьому напрямі, а методики оволодіння

навичками волейболу для студентів з різним рівнем фізичного стану та здоров'я з позиції сьогодення розроблені недостатньо.

Отже, актуальним є пошук, обґрунтування та використання в якості оптимізації навчального процесу методів проведення практичних занять з фізичного виховання, що відповідають найсучаснішим вимогам. На наш погляд, методика вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти за допомогою тренувальних занять з волейболу має позитивний різнобічний вплив на студента, сприяє зміцненню його фізичного, психічного та соціального здоров'я.

1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ЇХ РОЛЬ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Спортивні ігри – це види ігор за затвердженими правилами змагань, основою яких є різні технічні та тактичні прийоми, що спрямовані на досягнення певної мети за допомогою спортивного снаряду в процесі протистояння.

Спортивні ігри є одним з найулюбленіших та розповсюджених видів фізичних вправ серед людей усіх континентів. У світі регулярно проводяться змагання зі ста видів спортивних ігор. Відомі пам'ятки древньої культури дають нам підстави стверджувати, що ігри в м'яч, схожі на сучасні спортивні ігри, були відомі в Древній Греції («епіскорос»), в Римі («гар-пастум»), пізніше – в Німеччині («буфпаллен»), у Франції («Шуль»), в Грузії («Лелобурти»), в державах середньовічної Америки та інших країнах. У Древній Русі в XI-XV ст. молодь грала в «городки», «бабки», «хованки» й ін. У XV-XVIII ст. з'явилася «лапта» та інші ігри з м'ячем і кулями.

Сучасні види спортивних ігор почали проводитись в кінці XIX – початку XX ст. Вони являють собою вищий ступінь розвитку народних ігор.

Найпопулярніші зі спортивних ігор включені до програм олімпійських ігор. Вже на першій Олімпіаді розігрувалося звання олімпійських чемпіонів у змаганнях з тенісу.

Починаючи з II Олімпійських ігор (1900 рік), в програмі з'являється футбол, тільки один раз виключений з програми ігор у 1932 році. З 1996 року в олімпійському турнірі розігруються медалі вже і серед жіночих команд.

Також з 1900 року до програми Олімпійських ігор включається водне поло серед чоловіків (жіночі команди розпочали змагання з 1996 року). Регбі входило до програми Олімпійських ігор 1900, 1908 і 1924 рр. У 1908 році були включені хокей на траві і хокей з шайбою, а також кінне поло, змагання з якого проводилися ще в 1900, 1924 і 1936 рр. Баскетбол включається до

програми Олімпійських ігор у Берліні у 1936 році. Популярні нині волейбол і гандбол з'являються на Олімпіадах 1964 і 1972 рр. відповідно.

Період кінця 80-х – початку 90-х років характеризується новим сплеском популярності спортивних ігор. У 1988 році повертається після довгої перерви (з 1928 року) на Олімпіади теніс, включається в програму настільний теніс. Потім з'являються бадмінтон, бейсбол (рекордсмен за кількістю показових спроб на іграх), пляжний волейбол, керлінг. Активно включаються в змагання жінки – футболістки, хокеїстки, спортсменки з водного поло.

Сьогодні на літніх та зимових Олімпіадах змагання проводяться з 13 видів спортивних ігор – футболу, баскетболу, гандболу, волейболу, пляжного волейболу, хокею з шайбою, хокею на траві, водного поло, тенісу, настільного тенісу, керлінгу, бадмінтону, регбі. Передбачається подальше розширення олімпійської програми.

Ігрова діяльність є самостійний вид діяльності, властивий людині. Її формування відноситься до початкового етапу становлення людини і супроводжує протягом всієї історії її існування. Поява гри була виправдана необхідністю передачі досвіду від одного покоління іншому. Відповідний «інформаційний канал» забезпечує вміле використання сил природи і підготовку до життя нових поколінь. Підтримка життя, спочатку пов'язана з полюванням та рибальством, а пізніше зі скотарством і обробкою землі, послужило основою для відображення реальних життєвих процесів в іграх дітей та дорослих.

У грі задовольняються духовні, творчі і рухові потреби. Тому ігрова діяльність спрямована на вдосконалення людини, її психічної і фізичної діяльності.

Разом з цим, багато проявів у культурному житті та мистецтві зобов'язано своїм існуванням грі, під впливом якої формуються здатності до творчого самовираження. Розвиток фантазії, інтуїції, винахідливості також відбуваються в процесі гри, а ці якості особливо важливі у сфері науки і

техніки. Однак найголовнішою функцією спортивних ігор можна назвати соціальну інтеграцію. Кожен спортивний колектив є ні що інше, як соціальна мікросистема зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідносин між учасниками. Ігри виступають як соціальна форма організації спільної діяльності для досягнення спільної мети.

Гра – специфічна форма вправ, що виникає і розвивається паралельно з розвитком людського суспільства. Можна виділити чотири аспекти в розвитку гри: біологічний, соціальний, психологічний і педагогічний.

Існують різні теорії біологічного прояву гри. Теорія «вільної гри» заперечує необхідність педагогічного втручання у вибір гри, яку характеризують як вроджене явище, що має рефлексорну природу. Ігри тварин прирівнюються до ігор людини, а сама людина не піддається контролю, в неї виникає неусвідомлене прагнення до гри в усіх її проявах.

Робилося безліч спроб дати точне визначення гри. Однак, розглядаючи лише один з її аспектів, зробити це дуже важко. Розвиток гри безперервно відбувається під впливом багатьох факторів. Перш за все, це матеріальні умови існування. Зміни умов життя відображаються в змісті ігор. Інший фактор – накопичення життєвого досвіду, народної мудрості, результат народної творчості. Підтвердження цьому є національні ігри. Як свідчить одне з монгольських прислів'їв: «Хочеш дізнатися, що за народ живе в країні, поглянь на ігри його дітей».

В історії Стародавнього Єгипту, Греції, Риму є безліч свідчень про те, яке велике місце займали ігри у системі підготовки молоді. Також ігри використовувалися як засіб підготовки воїнів, які повинні бути вправними і спритними. У більш пізні часи поряд з гідністю воїна стали високо цінуватися й якості працівника, майстра ремесел і мистецтв – точність, окомір, творча фантазія і вміння добре відпочити. І тут найкращим помічником виявилася гра.

Так поступово склалася певна система використання ігор з метою підготовки підростаючого покоління та дорослих до суспільно-корисної

діяльності. У наш час популярність спортивних ігор і виконувана ними позитивна соціальна функція значно зросли.

Роль і значення ігор в майбутньому буде визначатися науково-технічним розвитком промисловості, що дозволить значно збільшити частку вільного часу людей. Раціональне використання вільного часу стає однією з центральних проблем сучасного суспільства. У зв'язку з цим, грі належить виключно важлива соціальна функція – функція відтворення творчого потенціалу сучасного суспільства.

2. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тренувальний процес у волейболі спрямований на вирішення наступних завдань:

- виховання і вдосконалення технічних, моральних і волевих якостей;
- підвищення різносторонньої фізичної підготовки, що зміцнює фізичне здоров'я;
- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- освоєння і вдосконалення індивідуальних технічних і тактичних умінь та навичок;
- отримання необхідних теоретичних знань про тренування, правила гри;
- досягнення інтеграції всіх якостей, навичок, умінь і знань, тобто вміння реалізувати в змаганнях все, що засвоєно на тренувальних заняттях.

У волейболі існують загальноприйняті ступені підготовки: оволодіння основами гри; вдосконалення; майстерність (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Приблизне співвідношення між показниками фізичної, технічної і тактичної підготовки

Етапи підготовки	Фізична підготовка, %	Техніка, %	Тактика, %
Освоєння основ гри	40	40	20
Удосконалення	40	30	30
Майстерність	40	20	40

На етапі оволодіння основами гри на перший план постає питання про виховання загальної витривалості. У цей період розвиваються рухові якості – спритність, рухливість, а також такі цінні в волейболі якості, як стрибучість, спеціальна швидкість, здатність до реакції на руховий об'єкт.

До важливих ключових моментів відноситься придбання різноманітних умінь з області інших видів спорту. Головним же на цьому етапі є відпрацювання основних елементів техніки гри. Тактична підготовка займає незначне місце й обмежується загальними тактичними положеннями і простими тактичними методами без спеціалізації і розподілу функцій.

Етап вдосконалення спрямований, перш за все, на продовження різнобічної фізичної підготовки. Значна увага приділяється силі і витривалості. До завдань технічної підготовки входить вдосконалення індивідуального арсеналу техніко-тактичних засобів, на цьому етапі також закріплюється технічні вміння у ситуаціях, близьких до ігрових.

На етапі оволодіння майстерністю метою спортивного тренування є доведення індивідуальних і колективних вмінь та навичок до максимально високого рівня.

Основними засобами підготовки волейболістів є фізичні вправи, основні і допоміжні. Основні – це вправи до техніки і тактики, тобто ті, які виконуються з м'ячем.

Допоміжні вправи – ті, які сприяють оволодінню основними вправами. Їх поділяють на загальні і спеціальні. Загальні вправи вирішують завдання загальної фізичної підготовки, спеціальні – розвивають спеціальні фізичні якості волейболістів, сприяють прискоренню оволодіння ігровими прийомами і тактичними діями. Їх поділяють на підготовчі та, такі, що підводять: перші спрямовані на розвиток і вдосконалення спеціальних фізичних якостей, другі – на безпосереднє оволодіння структурою технічних прийомів.

У процесі становлення навичок гри у волейбол знаходять своє відображення закономірності формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей. При формуванні рухових навичок спостерігається взаємозв'язок рівня фізичних якостей й оволодіння технікою гри. У методиці навчання навичкам гри виділяють наступні етапи:

- ознайомлення з прийомами, що вивчаються;

- виконання технічного прийому в умовах, наближених до ігрових;
- вдосконалення технічного прийому в групових вправах і у грі.

Процес тактичної підготовки має ті самі етапи, що і при вирішенні завдань технічної підготовки. В ході тренувань необхідно сформувати тактичні вміння, оволодіти основою індивідуальних, групових і командних технічних дій, тактичними вміннями з урахуванням ігрової функції волейболіста в команді.

В ході навчально-тренувального процесу велике значення мають такі види підготовки: теоретична, що дає знання з загальних засад тренування, фізіології, психології, анатомії, теорії і методики волейболу; психологічна, спрямована на виховання моральних і вольових якостей, на пристосування до швидко мінливих умов змагань; ігрова, спрямована на навчання ведення спортивної боротьби.

Спортивне тренування прийнято поділяти на два етапи – початкове навчання та подальше вдосконалення. Головне завдання початкового етапу – забезпечити всебічний гармонійний розвиток організму, підвищити рівень його функціональних можливостей. На цьому етапі волейболісти опановують техніку основних варіантів прийомів і основними способами їх поєднання, вивчають основи сучасної тактики, виховують у собі необхідні моральні і вольові якості. Подальше вдосконалення передбачає поглиблену спеціалізацію і спрямоване на досягнення високих спортивних результатів. Цим обумовлені деякі закономірності тренувального процесу: спрямованість на вищі досягнення, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, хвилеподібна зміна навантажень, циклічність.

Формування рухових навичок проходить три стадії.

Перша стадія характеризується тим, що система рухів будується в загальних рисах, тому першорядне значення мають вправи, що підводять. Завдання цього етапу:

- навчання основним діям прийому;

- навчання загальному ритму прийому;
- усунення непотрібних рухів, зайвої напруги при виконанні прийому.

Для їх вирішення необхідно створити у волейболістів загальне уявлення про досліджуваний прийом і лише потім вивчати прийом, використовуючи цілісне або розчленоване виконання. Завершенням етапу можна вважати таке виконання прийому, коли основа техніки руху засвоєна.

Друга стадія формування рухових навичок в цілому характеризується уточненням системи рухів, досягненням цілісності, легкості й економичності рухів в процесі вироблення тонких диференціювань.

Третя стадія формування рухових навичок характеризується стійкістю системи рухів, виробленої в процесі багаторазових відтворень прийомів в різних умовах. Автоматизуються рухові навички.

Одна з найбільш специфічних особливостей волейболу полягає в тому, що всі технічні прийоми виконуються в умовах короткочасного дотику руками до м'яча. У навчально-тренувальному процесі необхідно розвивати:

- здатність точно узгоджувати свої рухи і дії з напрямком і швидкістю польоту м'яча, що забезпечить своєчасний вихід до місця дії;
- спеціальні фізичні якості (особливо швидкість скорочення м'язів), від яких залежить оволодіння умінням впливати руками на м'яч при передачі, подачі, нападаючому ударі;
- швидкість складних реакцій, зорове орієнтування, спостережливість, технічне мислення та інші здібності, які обумовлюють успіх тактичних дій.

Оскільки тренування волейболістів є процес послідовного вдосконалення фізичних вправ з метою закріплення рухових навичок, тривалі перерви в ньому призводить до зниження фізичних можливостей організму, тому велике значення має принцип систематичності. Систематичність – це, перш за все, регулярність навчально-тренувальних занять, правильний розподіл навчального матеріалу в кожному занятті і за окремими періодами навчання. Починаючи вивчення нового технічного прийому і тактичної дії,

слід обов'язково спиратися на засвоєні раніше навички і вміння, йти від невідомого до відомого, від простого до складного. З принципу систематичності впливає принцип необхідності регулярності занять і раціонального чергування навантажень з відпочинком. Мінімальна кількість занять – 2-3 рази на тиждень. Навантаження повинні чергуватися з відпочинком для відновних процесів.

Під час тренування важливу роль відіграє принцип багатократності повторень вправ, причому з варіюванням вправ і умов, в яких виконуються технічні прийоми і технічні дії. На початковому етапі має бути 18-20 повторень передач, подач. Для навчання нападаючому удару необхідно значно більше повторень, крім оволодіння технікою нападаючого удару, потрібно навчитися правильно виходити до сітки, узгоджувати свої дії з м'ячем, що летить.

Важливе значення має принцип наочності. На початковому етапі навчання він сприяє створенню у волейболіста-початківця правильного і чіткого уявлення про технічний прийом або технічні дії, на етапі вдосконалення допомагає гравцям ретельно аналізувати технічний прийом, виявляти похибки, що сприятиме підвищенню технічної та тактичної майстерності.

Принцип доступності та індивідуалізації полягає в тому, що завдання, які отримує волейболіст, повинні строго відповідати його можливостям – віку, статі, підготовленості – і враховувати індивідуальні здібності.

Навчально-тренувальні заняття у вузі проводяться у формі практичного заняття (пари), який складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Кожна з них доповнює іншу і в той самий час вирішує самостійну задачу.

Підготовча частина, 10-25 хвилин, завдання:

- 1) організація групи;
- 2) підготовка до виконання основної частини пари.

Засоби: стройові порядкові вправи, ходьба, біг, стрибки й інші загальні та спеціальні вправи, які сприяють підготовці організму до майбутньої роботи (для волейболіста це вправи для кистей рук, пальців, плечових і гомілковостопних суглобів).

Основна частина, 55-65 хвилин, завдання:

- 1) вивчення і вдосконалення техніки та тактики гри;
- 2) підвищення фізичного розвитку;
- 3) морально-вольова підготовка.

Засоби: вправи з техніки гри (переміщення, передача м'яча на місці і після переміщень, подача м'яча і прийом подачі, атакуючі удари та їх прийом, блокування); вправи з тактики (різні індивідуальні дії гравця без м'яча і з м'ячем, групові дії 2-4 гравців у лініях і між лініями, командні дії).

Заключна частина, 10-15 хвилин, завдання:

- 1) організоване завершення заняття;
- 2) поступове зниження навантаження;
- 3) підбиття підсумку заняття.

Засоби: м'який біг, вправи на розслаблення, дихання, увагу, різні вправи на точність передач, подач.

Тренувальне заняття закінчується короткими вказівками, зауваженнями і висновками, а також завданнями.

У роботі з волейболістами переважають практичні заняття змішаного типу, коли в одному занятті поєднуються вивчення нового матеріалу, вдосконалення раніше вивченого, перевірка засвоєного, виховання фізичних якостей. Кожне заняття має бути спрямовано на рішення 2-3-х запланованих завдань. На це відводиться основний час заняття.

Тренування волейболіста – безперервний протягом року процес чергування занять, змагань і відпочинку. Заняття і змагання найчастіше проводяться на тлі часткового відновлення. За даними спортивної науки, заняття і змагання на тлі часткового відновлення не тільки допустимі, але і

бажані, оскільки, в кінцевому рахунку, підвищують працездатність волейболіста.

Реалізація вимог поступового і максимального збільшення тренувальних навантажень у підготовці волейболістів знаходять своє конкретне вираження в розподілі навантажень в тренувальних і в ігрових циклах, маючи хвилеподібний характер їх зростання. При цьому передбачаються:

- підготовка організму до сприйняття подальшого, більш високого навантаження;
- створення умов для мобілізації ресурсів організму на виступах у змаганнях шляхом використання неспецифічних засобів тренування;
- зміцнення тренувального режиму на тлі високої інтенсивності відновних процесів, широкого використання вправ і засобів, що прискорюють процес відновлення.

Обсяг й інтенсивність спортивних навантажень і відпочинку із урахуванням взаємодії процесів втоми і відновлення дозволяють підтримувати високу спортивну форму тривалий час.

Основна закономірність процесу тренування волейболіста – його циклічний характер. В тижневих, місячних і річних циклах передбачаються періодичні навантаження (в залежності від кількості основних змагань), взаємодія об'ємних й інтенсивних вправ (залежно від періодів й етапів тренування). Так, в підготовчому періоді вправи виконуються в більшому обсязі, ніж в змагальному. У той самий час інтенсивність вправ значно вища, ніж в підготовчому.

Тижневі тренувальні (малі) цикли ударного характеру чергуються з меншими за обсягом й інтенсивністю циклами, а також з розвантажувальними. Певною послідовністю чергуються місячні, річні цикли і цикли багаторічної підготовки.

3. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Атлетичні особливості гравців є передумовою для освоєння і подальшого успішного вдосконалення техніки і тактики гри. Становлення загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі тренування залежить, перш за все, від рівня фізичної підготовки гравців. Головне й основне правило при цьому наступне: чим нижче рівень фізичної підготовки, тим більше повинно бути загальнорозвиваючих вправ, і чим вище рівень фізичної підготовки, тим більше повинно бути спеціальних атлетичних вправ.

У волейболі, як і в інших видах спорту, можна досягти високих результатів лише при поєднанні поглибленої спеціалізації з роботою по загальній фізичній підготовці. Спортивна спеціалізація не виключає всебічного розвитку. Навпаки, найбільш значний прогрес в обраному виді спорту можливий лише на основі загального підйому функціональних можливостей організму, різнобічного розвитку фізичних і духовних здібностей. Залежність спортивних досягнень від різнобічного розвитку спортсмена пояснюється двома основними причинами. По-перше, єдністю організму – органічним взаємозв'язком всіх його органів, систем і функцій в процесі діяльності та розвитку. По-друге, взаємодією різних рухових навичок і вмінь.

Найбільше значення різнобічна фізична підготовка має в початковому навчанні, тому що тут закладається той фундамент, на якому в подальшому будується техніко-тактична майстерність волейболіста. Залежно від його кваліфікації різнобічна фізична підготовка на різних етапах тренування займає від 15 до 70% часу.

Завдання загальної фізичної підготовки у волейболі:

- 1) зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку, виховання правильної постави;
- 2) розвиток основних рухових якостей;

3) вдосконалення життєво необхідних рухових навичок і умінь;

4) зміцнення основних систем організму волейболіста, які несуть основне навантаження при виконанні спеціальних завдань і безпосередньо в грі.

З усього різноманіття засобів загальної фізичної підготовки переважно використовуються: гімнастика, акробатика, легка атлетика, вправи з обтяженнями, спортивні та рухливі ігри.

Підбір засобів загальної фізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних завдань навчання й умов, у яких вони проявляються. Загальнорозвиваючі вправи, в залежності від завдань заняття, можна включати в підготовчу частину, в основну і, частково, в заключну частину заняття. Так, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, рухливі ігри використовуються як у підготовчій частині, так і в основній. Це особливо характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів волейболу ще незначна (малі фізичні навантаження у вправах з техніки).

Збереження високого рівня фізичної підготовленості гравців забезпечується за рахунок великого обсягу та високої інтенсивності тренування й участі в змаганнях. Тому кваліфіковані гравці на всіх етапах підготовчого і основного періодів витрачають на вправи із загальної фізичної підготовки в тренувальному занятті від 15 до 25 хвилин. Винятки становлять заняття на початку підготовчого періоду, де загальна фізична підготовка має оздоровчу спрямованість.

У річному циклі розподіл часу з фізичної підготовки у відсотковому відношенні планується викладачами для команд-новачків: підготовчий період – 40%, основний – 40%, перехідний – 20%; для волейболістів 2 і 3-го розрядів – 45, 35, 20% відповідно; 1-го розряду – 45, 30, 25%. Цей зразковий розподіл часу на фізичну підготовку може стати орієнтиром при плануванні навчального процесу.

Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах спортивного тренування приблизно таке. У підготовчому періоді на першому етапі фізичної підготовки відводиться до 40-45% загального часу, співвідношення ж загальної та спеціальної фізичної підготовки 2:1. На другому етапі фізична підготовка займає 25-30% загального часу і співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки приблизно 1:1 з підвищенням питомої ваги в бік спеціальної фізичної підготовки. На третьому етапі фізична підготовка займає приблизно 20-25% загального часу, спеціальна фізична підготовка домінує над загальною у співвідношенні приблизно 1:2. У періоді загальна питома вага фізичної підготовки займає приблизно 20-25% загального часу. Вона спрямована на досягнення максимальної тренуваності, підтримку її на цьому рівні тільки засобами спеціальної фізичної підготовки. У перехідному періоді зменшуються загальний обсяг й інтенсивність навантажень. Волейболісти переключаються на такий вид діяльності, який дозволяє відпочити, не втрачаючи досягнутого рівня фізичного розвитку. В процесі активного відпочинку широко використовується ігровий метод.

4. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів містить матеріал з багатьох видів спорту. Серед них гідне місце відведено волейболу.

Волейбол у закладах вищої освіти є складовою частиною занять навчальної секції спортивного виховання, а також є основною формою при організації процесу фізичного виховання. Тому особливої уваги заслуговують питання оптимізації навчального процесу за допомогою волейболу. Проведення занять з волейболу слід будувати виходячи з принципу комплексного підходу. Заняття за спрямованістю повинні бути комбіновані, щоб вони включали матеріал двох-трьох видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної), в різних поєднаннях. Такі заняття дозволяють вирішувати головне завдання оволодіння технікою ігрових прийомів (початкове навчання прийомам гри) при оптимальному рівні розвитку необхідних для цього фізичних здібностей. Усі наступні заняття будуються на основі попередніх з обов'язковим повторенням раніше вивчених дій і з включенням нових технічних прийомів.

Запропоновані конспекти розраховані на проведення занять з волейболу для студентів 1-3 курсів у кожному семестрі, тривалість занять складає 80-90 хвилин. Передбачуваний методичний матеріал використовується на практичних заняттях зі спортивного виховання, причому таким чином, щоб студенти на кожному занятті вивчали та вдосконалювали елементи техніки та тактики гри, а також отримували фізичне навантаження з метою розвитку рухових якостей. У навчальному посібнику узагальнено багаторічний досвід викладачів фізичного виховання, тренерів і вчених з питань початкового навчання студентів гри у волейбол.

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 1
теоретичного заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол (теорія).

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття
I. Огляд розвитку волейболу – 40'. 1. Характеристика волейболу як засобу фізичного виховання молоді. 2. Історія виникнення волейболу. 3. Розвиток волейболу в Україні і за кордоном. 4. Найбільші міжнародні змагання з волейболу та змагання в Україні. II. Правила гри у волейбол – 40'. Правила прийому і передачі м'яча, кількість торкань м'яча, правила подачі м'яча, виграш очка, рахунок у грі; кількість партій, кількість очок у партії, розміщення гравців і переходи в грі, заміни в грі, одяг гравців, їх права і обов'язки. III. Методика суддівства – 10'.

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 2
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

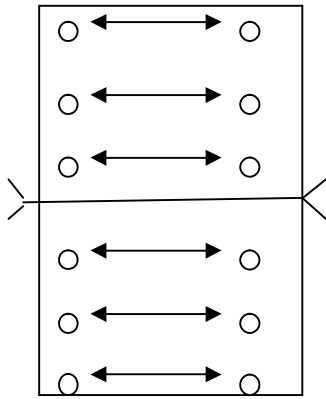
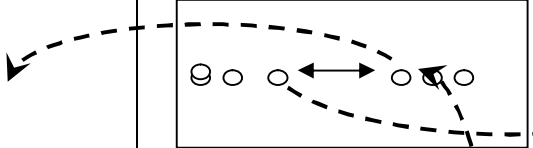
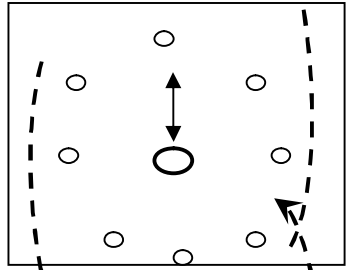
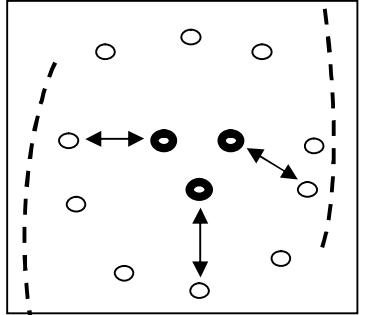
1. Вдосконалення техніки виконання прийому та передачі м'яча зверху двома руками.
2. Закріплення тактичних взаємодій між гравцями в захисті.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей.
4. Виховання сміливості та емоційної стриманості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 13-16 хв.		
<i>Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.</i>	1'	Звернути увагу на спортивну форму.
<i>Розминка.</i> 1) Біг – 10 кругів по залу; потім біг, згинаючи ноги назад; 2) присідання; 3) біг зі згинанням ніг; 4) нахили вперед; 5) біг приставними кроками; 6) віджимання в упорі лежачи; 7) біг з високим підйманням стегна; 8) упор присівши – упор лежачи і з упору присівши – вистрибування вгору; 9) у низькій стійці стрибком торкнутися підлоги ліворуч – праворуч; 10) упор присівши, упор лежачи – 10 разів; 11) прискорення – 15 м, назад – легкий біг; 12) вистрибування з низького присідання – 20 разів; 13) прискорення (15 м); 14) біг спиною вперед (15 м); 15) з вихідного положення (в.п.) лежачи на спині прямими ногами торкнутися опори за головою; 16) з положення лежачи на спині нахили вперед з торканням пальців ступень; 20) вправи на гнучкість; 21) вправи на розслаблення.	12-15'	Темп середній.

Основна частина 51-61хв.		
<i>Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</i> <i>Спеціальні вправи.</i> 1) Передача м'яча зверху двома руками в парах. 2) Передача м'яча зверху двома руками в парах у стрибку. 3) Передача м'яча зверху двома руками в парах з різних положень: – боком один до одного; – спиною один до одного; – сидячи на підлозі обличчям один до одного. <i>Передача м'яча в трійках з переміщенням за годинною стрілкою.</i> 1) Передача м'яча зверху над головою в трійках зі зміною місць із наступним поворотом на 180 градусів. 2) Передачі м'яча в четвірках (куди пас, туди й перебіжка). Зустрічна передача м'яча. Перед тим як передати м'яч у зустрічну колону, виконують передачу над собою. На початку гравці після передачі йдуть до своєї колони, згодом у протилежну. <i>Тактичні взаємодії між гравцями в захисті.</i> 1) Гравці переміщуються по колу, у середині кола тренер, який по черзі передає їм м'яч, студенти намагаються повернути м'яч назад точною верхньою або нижньою передачею. 2) Гравці стоять у колі, у середині кола два-три гравця з м'ячами. Студенти приставними кроками пересуваються по колу, гравці в колі передають їм м'ячі, які вони негайно повертають назад. <i>Навчальна гра (2 х 4 з двома нападаючими, 2 х 4 із трьома нападаючими).</i> Ознайомлення з розміщенням гравців на майданчику за системою 1 х 5.	10-15' 5-7' 33-35' 3-4'	Розташування студентів під час виконання вправ з м'ячами в парах.  При передачі м'яча, стоячи спинами один до одного, студент виконує одну передачу над головою, потім повертається спиною до партнера і виконує передачу. Зустрічна передача м'яча.  1)  2) 
Заключна частина 4 – 6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка.</i> <i>Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 3
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

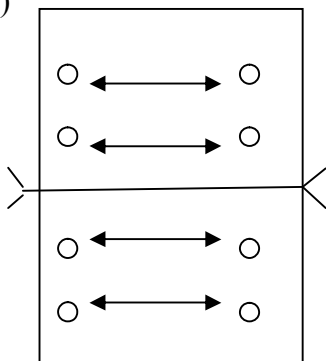
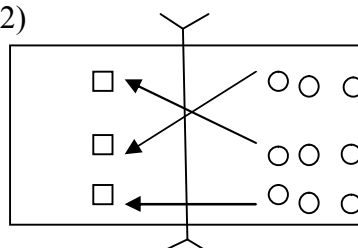
Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки виконання прийому та передачі м'яча знизу двома руками.
2. Вдосконалення тактичної взаємодії у захисті.
3. Розвиток динамічної координації та вибухової сили.
4. Виховання рішучості та оперативного мислення.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-15 хв.		
<i>Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.</i>	1'	Звернути увагу на спортивну форму.
<i>Розминка (див. план-конспект № 2).</i>	13-15'	
Основна частина – 53-65 хв.		
<i>Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча знизу двома руками.</i> 1) З низької стійки виконати передачу партнеру в колоні. З високої стійки виконати передачу партнеру в колоні. Почергово виконувати атакуючі та захисні дії. 2) Передача м'яча на точність. Гравці стають в дві колони обличчям до сітки на відстані 1,5-2 м від неї, перші гравці в колонах підкидають м'яч над собою і нижньою передачею відправляють його через сітку, намагаючись потрапити в гімнастичні мати, що лежать у зонах 4, 2, 6. 3) Передача м'яча на точність. Один гравець знаходиться в зоні 3, інші в колоні в зоні 4, таке ж розташування учнів на протилежній	8-10'	Розташування студентів під час виконання спеціальних вправ. 1)  2) 

стороні майданчика. Гравець у зоні 3 підкидає м'яч над собою і передачею посилає його в зону 4, гравець, що стоїть першим у колоні, виходить до м'яча і нижньою передачею направляє через сітку в задану зону, намагаючись потрапити на мат.

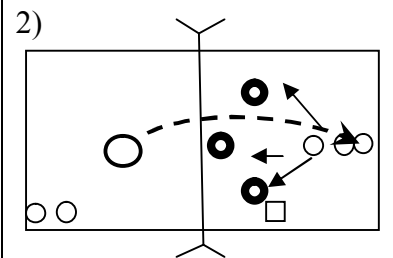
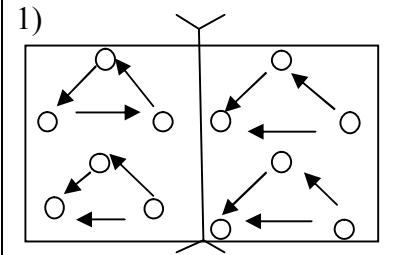
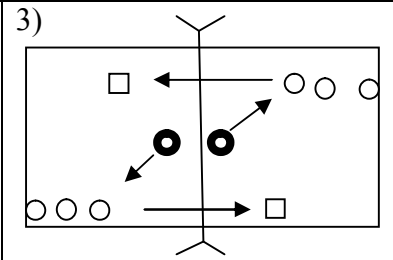
Тактичні взаємодії між гравцями в захисті.

- 1) Волейболісти стоять у трикутнику. Передача м'яча вправо і вліво. Після передачі гравець переходить туди, куди він передав м'яч.
- 2) Тренер перебуває в зоні 6 обличчям до сітки, студенти в колоні по одному стоять на протилежній стороні, також у зоні 6 (потім у зоні 5 і 2). Тренер з власного підкидання верхньою передачею посилає м'яч через сітку, гравець, перший у колоні, повинен вийти до м'яча і, прийнявши м'яч знизу, направити його в зону 3 (2 або 4 – за завданням).
- 3) Гравці по черзі передають м'яч партнерові, після чого переміщуються, щоб зайняти місце наприкінці сусідньої групи.

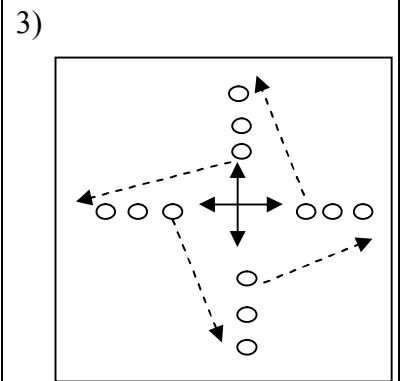
Навчальна гра (2x4 – з двома нападаючими).

10-15'

35-40'



Після 5-6 передач кожним гравцем напрямок передач змінюють.



Заклучна частина – 4-5 хв.

Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 4
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки виконання верхньої прямої подачі.
2. Закріплення тактичного розташування гравців при грі з одним гравцем, що пасує.
3. Розвиток координаційних можливостей та вибухової сили.
4. Виховування холонокровності та швидкості реакції.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка, набивні м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-19 хв.		
<i>Повідомлення завдань заняття.</i> <i>Інструктаж з техніки безпеки.</i> <i>Загально розвиваючі вправи.</i> 1) Ходьба у швидкому темпі на місці з високим підніманням стегон. 2) Ходьба на місці у середньому темпі, широко розмахуючи руками. 3) Біг у повільному темпі. Вправи для шиї. Стоячи, руки на поясі, ноги на ширині плечей. 1) Нахили голови вправо та вліво. 2) Нахили голови вперед та назад. 3) Обертання головою. 4) Повороти голови вліво і вправо. Вправи для рук. 1) Стоячи, ноги на ширині плечей. Обертання руками в плечових суглобах. 2) Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Обертання руками в ліктьових суглобах. 3) Стоячи, ноги на ширині плечей, руки вперед і у сторони. Обертання кистями. 4) Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. На рахунок «раз» – ривок руками вперед, обхопивши	2' 10-15'	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів. Довідатися про самопочуття перед початком заняття. Звернути увагу на інтервали в шерензі та дистанції в колоні.

лопатки; на рахунок «два» – ривки руками назад. 5) Стоячи, ноги на ширині плечей. На рахунок «раз» виконується ривок руками вгору назад; на рахунок «два» – ривки руками вниз назад. 6) Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі (можна за головою). Нахили тулуба в сторони. Повороти тулуба в сторони. Нахили тулуба вперед, торкаючись руками стоп або підлоги. Обертання тулубом. Обертання тазом (голова нерухома). 7) Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Нахили тулуба по черзі до правої й лівої ноги, торкаючись руками стоп. <i>Відновлення пульсу.</i>	2'	
Основна частина – 52-62 хв.		
<i>Вправи, які сприяють розвитку вибухової сили.</i> Присідання з різким випрямленням ніг і змахом рук. Те ж саме зі стрибком вгору, утримуючи в руках набивний м'яч. Присідання на одній нозі. Стрибки через стілець на обох ногах. <i>Спеціальні вправи.</i> Передача м'яча зверху двома руками в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах у стрибку. Передача м'яча зверху двома руками в парах з різних положень: боком один до одного; спиною один до одного; сидячи на підлозі обличчям один до одного. <i>Вдосконалення верхньої прямої подачі.</i> Подача м'яча з лицьових ліній майданчика. Подача м'яча в різні зони: 4 і 5; 6; 2 і 1. Теж саме, але подачі виконуються впродовж усієї лицьової лінії. Подача м'яча на відстані двох-трьох метрів від лицьової лінії. <i>Закріплення тактичного розташування гравців при грі з однією зв'язкою. Навчальна гра.</i>	5-7' 7-10' 10-15' 30'	Подачі виконуються з першої зони.
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 5
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару.
2. Вдосконалення тактичного розташування гравців при грі з одним гравцем, що пасує.
3. Розвиток координаційних рухів під час стрибків.
4. Виховання колективної свідомості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-19 хв.		
Повідомлення завдань заняття. Поточний інструктаж з техніки безпеки.	1'	Звернути увагу на спортивну форму.
Розминка (див. план-конспект № 4).	13-15'	
Основна частина – 52-62 хв.		
Вправи, які сприяють розвитку вибухової сили. Присідання з різким випрямленням ніг і змахом рук. Те ж саме зі стрибком вгору, утримуючи в руках набивний м'яч. Присідання на одній нозі. Стрибки через стілець на обох ногах. Спеціальні вправи. Передача м'яча зверху двома руками в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах у стрибку. Передача м'яча зверху двома руками в парах з різних положень: – боком один до одного, – спиною один до одного, – сидячи на підлозі обличчям один до одного. Подача м'яча з лицьових ліній майданчика.	5-7'	

[illegible]

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 6
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

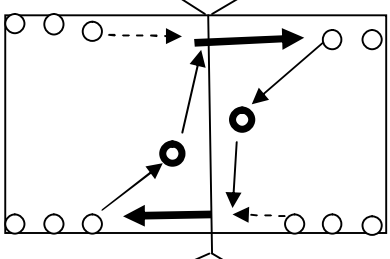
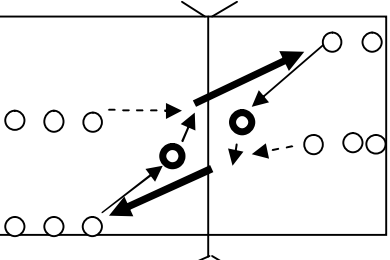
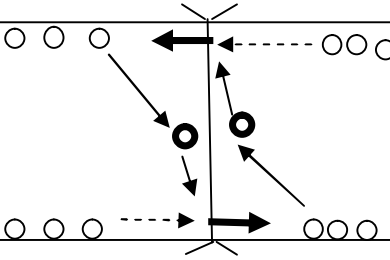
1. Вдосконалення техніки виконання обманних дій.
2. Закріплення тактики нападаючих дій.
3. Розвиток швидкісної витривалості.
4. Виховання оперативного мислення та психічної витривалості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-21 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> Ходьба: звичайна; перекатами з п'яти на носок; у напівприсідки; швидка. Біг: без завдання; по діагоналі з підскоками; без завдання; схресним кроком правим боком; схресним кроком лівим боком; без завдання; змійкою приставним кроком лівим і правим боком; без завдання; по діагоналі із прискоренням; без завдання; змійкою спиною вперед; без завдання; повільний. Ходьба: звичайна. Загально-розвиваючі вправи: В.П. – стійка ноги нарізно, руки в замку перед грудьми. Обертання кистями. В.П. – стійка ноги нарізно, руки схресно в замку вперед. Згинання рук до грудей, витягуючи їх уперед. В.П. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в замку перед грудьми долонями до себе. 1 – руки вперед долонями назовні. 2 – в.п. 3 – руки вгору, долонями назовні. 4 – в.п. В.П. – стійка ноги нарізно, руки в замку вгору, долонями назовні. 1-3 – пружні нахили вліво. 4 – в.п. 5-7 – пружні нахили вправо. 8 – в.п. В.П. – стійка ноги нарізно, руки в замку вниз. 1 – руки вгору долонями назовні. 2-3 – пружинний нахил вперед, долонями назовні. 4 – в.п. В.П. – стійка ноги нарізно, руки в замку вперед, долонями назовні. 1-3 – поворот вліво.	1' 15-20'	Звернути увагу на спортивну форму. Руки на пояс, дивитися вперед. Дистанція – 2 кроки. Після бігу відновлювати подих. Ноги в коліна не згинати.

4 – в.п. 5-7 – поворот вправо. 8 – в.п. В.П. – основна стійка (о.с.), руки в замку вниз. 1 – випад лівої вперед, руки вгору долонями назовні. 2 – в.п. 3-те ж саме, що 1, але випад правої. 4 – в.п. В.П. – о.с. 1 – випад вліво, руки вперед долонями назовні. 2 – в.п. 3 – те ж саме, що 1, але випад вправо. 4 – в.п. В.П. – ноги нарізно. Стрибки: 1 – ноги схресно, ліва рука на поясі. 2 – ноги нарізно, права рука на поясі. 3 – ноги схресно, права рука на плечі. 4 – ноги нарізно, ліва рука на плечі. 5 – ноги схресно, ліва рука вгору. 6 – ноги нарізно, права рука вгору. 7 – ноги схресно, ліва рука вниз. 8 – в.п.		Встигати за рахунком.
Основна частина – 49-57 хв.		
<i>Спеціальні вправи.</i> Передача м'яча зверху двома руками в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах у стрибку. Передача м'яча зверху двома руками в парах з різних положень: – боком один до одного, – спиною один до одного, – сидячи на підлозі обличчям один до одного. <i>Закріплення тактичних взаємодій в нападі.</i> 1) Організація та виконання атаки з 4 зони. 2) Організація та виконання атаки з 3 зони. 3) Організація та виконання атаки з 2 зони. При виконанні завдань відділеннями в 1, 2 та 3 варіантах, за сигналом тренера, виконується послідовна зміна місць виконання вправ за годинною стрілкою. Нападаючий удар виконується точно та не в повну силу. <i>Подача м'яча з лицьових ліній майданчика.</i> <i>Виконання нападаючого удару з зон 2, 3 та 4.</i> Вдосконалювання техніки виконання обманних дій. Почергове виконання атакуючих обманних та захисних дій в парах. Виконання обманних атакуючих дій через сітку з різних зон нападу (2, 3 та 4 зони). <i>Навчально-тренувальна гра.</i>	5-7' 10-15' 7-10' 17-20' 20'	Обманні дії студенти виконують правою та лівою рукою. Використовуються обманні удари, скидки м'яча, скидки м'яча з імітацією нападаючого удару, скидки м'яча з прийому м'яча зверху двома руками та ін. 1)  2)  3) 
Заключна частина – 4-6 хв.		
Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 7
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки одиночного та групового блокування.
2. Вдосконалення тактики нападаючих дій.
3. Розвиток динамічної рівноваги.
4. Виховання впевненості у собі та волі до перемоги.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-21 хв.		
Оголошення завдань заняття. Розминка (див. план-конспект № 6).	1' 15-20'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 45-59хв.		
<i>Спеціальні вправи.</i> Кидки м'яча партнерові двома руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою рукою партнерові в парах. Імітація нападаючого удару об підлогу в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах у стрибку. Передача м'яча зверху двома руками в парах з різних положень. Виконання нападаючого удару з зон 2, 3 та 4. Подача м'яча з лицьових ліній майданчика.	5-7'	
<i>Вдосконалення техніки одиночного та групового блокування.</i> Блокування в зоні 3. Нападаючий удар із зони 4 направляється в зону 5. Студент, що блокує, стоїть в зоні 3. На протилежній стороні, у зонах 4 та 2, стоять нападаючі, у зоні 3 – гравець, що виконує другу передачу. Першою передачею м'яч із зони 5 направляється в зону 3, гравець зони 3 другою	10-15'	Звернути увагу на те, щоб гравці, що блокують, не дивилися тільки на м'яч. Вони повинні бачити гравця, що робить удар, і визначити напрямок його розбігу. При блокуванні удару із зони 4 гравець, що блокує,

передачею посилає м'яч для нападаючого удару в зони 4 і 2, звідки і виконується нападаючий удар. Блокування двома гравцями зон 3 і 2. Нападаючі удари із зони 4 з другої передачі із зони 3. Блокування вдвох (гравці зон 3 і 4). Нападаючий удар здійснюється із зони 2 з другої передачі із зони 3. <i>Закріплення тактики нападаючих дій.</i> Прямий нападаючий удар або нападаючий удар накатом у залежності від того, де поставлений блок. Нападаючий удар на точність: із зон 4 і 2 у зону 6 ближче до лицьової лінії, із зони 3 у зону 5. <i>Навчально-тренувальна гра.</i>	5-7' 25-30'	повинен стрибати не навпроти м'яча, як це часто роблять новачки, а ліворуч від м'яча. Гравець, що блокує, спостерігає за гравцем, що виконує другу передачу, прагнучи раніше визначити, куди буде спрямований м'яч для удару, і вчасно зайняти місце для стрибка на блок. Основне завдання закрити напрямок удару. Як мішень покласти гімнастичний мат.
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 8
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки силової та плануючої подачі.
2. Закріплення тактичних взаємодій при блокуванні.
3. Розвиток швидкісно-силових можливостей пояса верхніх кінцівок.
4. Виховання рішучості у своїх діях.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-21 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> Ходьба звичайна, кругові рухи прямими та зігнутими руками, стискання пальців у кулаки. У різних вихідних положеннях (на місці і в русі) рухи плечима вниз, уперед, назад, кругові рухи плечима. Згинання і розгинання кистей і кругові рухи кистями, стискання й розслаблення пальців рук у положенні руки вперед, в сторони, вгору у сполученні з різними переміщеннями (ходьба, приставні кроки). Біг з високого та низького старту 10-20 м обличчям вперед, боком уперед, спиною вперед, швидко пересування на зігнутих ногах. Те ж саме, але пересування приставними кроками правим і лівим боком вперед, обличчям вперед, спиною вперед, подвійними кроками і стрибками. Біг уздовж зовнішніх ліній майданчика. За сигналом останній у колоні прискорює крок і, обігнавши колону, біжить уперед. Потім обгін починає наступний і т.д. Крім бігу при обгоні застосовуються й інші способи переміщення. З упору, стоячи біля стіни, одночасне та не одночасне згинання і розгинання рук при максимальному згинанні в лучезап'ястних суглобах (долоні розташовуються на стіні пальцями вгору, у сторони, униз, пальці разом або розставлені, відстань від стіни поступово збільшується). Те ж саме, але опираючись об стіну пальцями. З різних вихідних положень, руки за головою, пальці переплетені, натискаючи руками, нахилити голову вперед, чинячи опір напруженою м'язів шиї; піднімати голову і нахилити її назад, чинячи опір руками.	1' 15-20'	Звернути увагу на спортивну форму.

У положенні стійки на лопатках різноспрямовані рухи прямими ногами вперед, назад; одночасне і почергове згинання ніг до торкання коліньми лоба. Стоячи на одній нозі, друга спереду, згинання і розгинання стопи, кругові рухи стопою назовні й усередину; те ж саме – з одночасним стисканням і розтисканням пальців рук кругові рухи рук. З різних вихідних положень (стоячи на одній і обох ногах, у випаді на зігнутій нозі) пружне погойдування на носках. «Естафета з бігом». Гравці діляться на дві-три команди, які стоять у колоні (шерензі). За сигналом студенти, які стоять першими, біжать до контрольної мітки (10-15 м) і назад. Перемагає команда, яка швидше всіх пробігла.		
Основна частина – 45-59хв.		
<i>Спеціальні вправи.</i> Кидки м'яча партнерові двома руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою рукою партнерові в парах. Імітація нападаючого удару об підлогу в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах у стрибку. Передача м'яча зверху двома руками в парах з різних положень. Виконання нападаючого удару з зон 2, 3 та 4. Подача м'яча з лицьових ліній майданчика. <i>Вдосконалення техніки силової та плануючої подачі.</i> 1) Виконання нападаючого удару через 3-метрову лінію із власного підкидання у стрибку. 2) Виконання верхньої силової подачі накатом через лицьову лінію без стрибка. 3) Виконання прямої подачі у стрибку через лицьову лінію накатом на точність. 4) Виконання силової подачі у стрибку в повну силу. 5) Виконання плануючої подачі з 3-метрової лінії. 6) Виконання плануючої подачі з лицьової лінії волейбольного майданчика. <i>Закріплення тактики блокування.</i> 1) Троє блокуючих розташовуються в зонах 3, 2 і 4. Нападаючі по черзі виконують удари із зон 4 і 2. Блокують гравці зон 3 і 2, якщо удар виконується із зони 4, і блокують гравці зон 3 і 4, якщо удар виконується із зони 2. 2) Те ж саме, але гравці, що блокують, не знають заздалегідь, звідки буде виконаний нападаючий удар. <i>Навчально-тренувальна гра.</i>	5-7' 10-15' 5-7' 25-30'	Аналізуючи техніку виконання силової подачі у стрибку, варто звернути увагу на моменти, які ведуть до помилок. Це, насамперед: при закиданні м'яча назад (вліво - вправо) або прольоті його м'яч виходить з виду, що ускладнює виконання подачі. Зустріч із м'ячем (в момент удару) здійснюється в найвищій точці прямою рукою з погодженою роботою м'язів тулуба. Відсутність поступального руху з напруженою кистю веде до подачі в аут. При виконанні плануючої подачі м'яч на протязі траєкторії польоту не повинен обертатися. Важливо вірно нанести удар по м'ячу.
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка.</i> <i>Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 9
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалювати техніку нападаючого удару з зони захисту.
2. Закріплювати тактичну комбінацію в нападі «Хрест».
3. Розвивати гнучкість та орієнтування в часі та просторі.
4. Виховувати стриманість та скромність.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-21 хв.		
Оголошення завдань заняття. Розминка (див. план-конспект № 8).	1' 15-20'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 60-74 хв.		
Спеціальні вправи. Кидки м'яча партнерові двома руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою рукою партнерові в парах. Імітація нападаючого удару об підлогу в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах. Передача м'яча зверху двома руками в парах в стрибку. Передача м'яча зверху двома руками в парах з різних положень. Виконання нападаючого удару з зон 2, 3 та 4. Подача м'яча з лицьових ліній майданчика.	5-7'	
Вдосконалення техніки нападаючого удару з зони захисту. Здійснення нападаючого удару з особистого підкидання стоячи попереду 3-метрової лінії. Здійснення нападаючого удару з 3-метрової лінії. Передача здійснюється зв'язкою, яка знаходиться в третій зоні.	10-15'	

Здійснення нападаючого удару з 1, 6 та 5 зон з передачі зв'язки, який знаходиться в третій зоні.

Закріплення тактичних комбінацій в нападі «Хрест».

1) Хрест

«Зв'язка» дає метрову передачу або «зліт» у залежності від розташування гравців, що блокують. Якщо гравець що пасує, бачить, що обох можуть «закрити», то завжди залишається можливість прокинути пас у четвірку. 3-ка біжить на «зліт», 2-ка на «метр», а 4-ка нападає «дужку» або «просто».

2) «Хрест» за участю 3-ки та 4-ки

Зміст той же самий, тільки в цьому випадку 4-ка біжить на «зліт», а 3-ка на «метр». Якщо гравці, що блокують, закривають обох, пас дається в 2-ку на «метр позаду» або «просто».

3) Хрест позаду

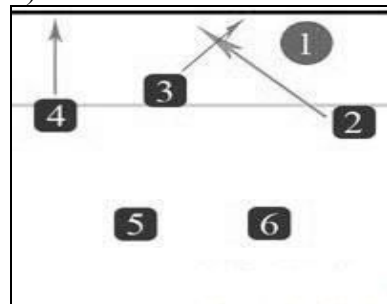
Все теж саме, тільки сам хрест грається за спиною «зв'язки», 2-ка біжить на «зліт позаду», 3-ка на «метр позаду», пас дається в 4-ку, якщо обоє задніх закриті блоком.

4) Зворотний хрест

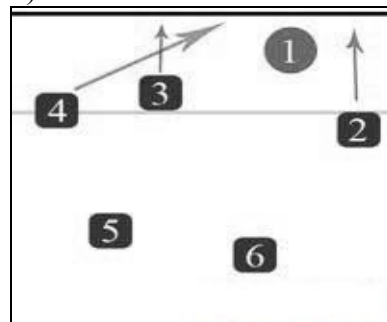
Полягає в тому, що учасники хреста нападають по різні сторони від гравця, що пасує, 2-ка біжить на «зліт», 3-ка за ним на «метр позаду», якщо гравці блокуються, пас дається в 4-ку.

20-22'

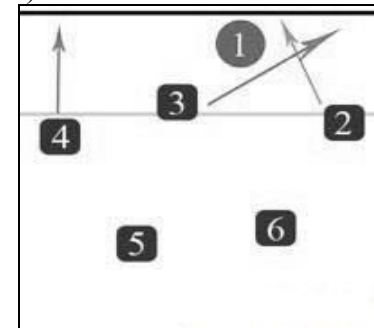
1)



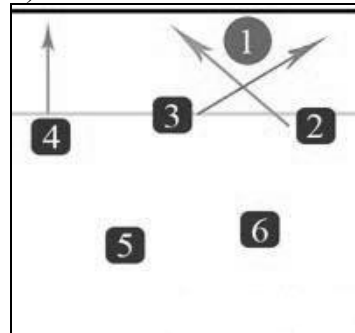
2)



3)



4)



Навчально-тренувальна гра.

25-30'

Заключна частина – 4-6 хв.

Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 10
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

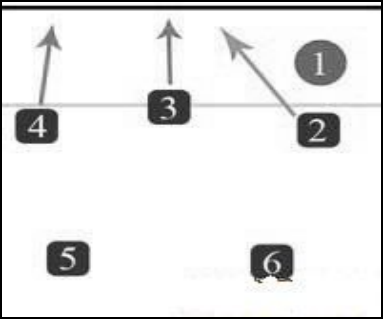
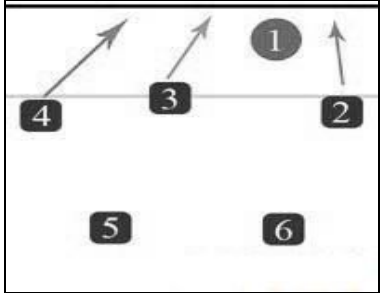
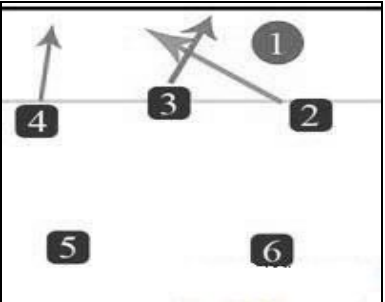
1. Вдосконалення техніки виконання нападаючого удару з використанням рук гравців, що блокують (блок-аут).
2. Закріплення тактичної комбінації в нападі «Хвиля» і «Вхід у зону».
3. Розвиток силової витривалості.
4. Виховання уваги й ініціативності.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка, гімнастичні стільці, набивні м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-21 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> Під час переміщення підкидання м'яча тренером свідчить сигналом для стрибка вгору, кидання м'яча вниз – сигнал для імітації верхньої передачі в низькій стійці, підняття м'яча – сигнал для імітації подачі. Таким чином, на кожний сигнал студенти повинні реагувати відповідною дією. Під час бігу за сигналом (підкидання м'яча) біг у протилежному напрямку, якщо викладач піднімає руку з м'ячем убік – зупинка і виконуються три-чотири приставних кроки у відповідну сторону. Імітація прямого нападаючого удару. Стрибки на одній і обох ногах з подоланням перешкод (гімнастичні стільці, набивні м'ячі). Кидки набивного м'яча через сітку у стрибку. Метання тенісного м'яча (правою та лівою рукою) в ціль на підлозі. Відстань від 5 до 10 м. Метання виконується у стрибку, з місця, з розбігу, через сітку. Потім проводиться змагання на точність метання. «Естафети зі стрибками». Основні умови естафети – студентам треба перестрибнути через перешкоди (гімнастичні стільці, набивні м'ячі і т.п.). «Мисливці і качки». Одна команда («мисливці») стає по колу, інша («качки»)	1' 15-20'	Звернути увагу на спортивну форму.

розташовується у середині кола. «Мисливці» намагаються потрапити волейбольним м'ячем в «качок», «качки» ухиляються; кого зачепить м'яч, той виходить з кола. Зараховується час, який «мисливці» затратили на те, щоб «перестріляти» всіх «качок».		
Основна частина – 60-74 хв.		
<i>Спеціальні вправи (див. план-конспект № 9).</i> <i>Вдосконалення техніки нападаючого удару з використанням рук гравців, що блокують.</i> Здійснення нападаючого удару з особистого підкидання стоячи в третій зоні. Удар виконувати за траєкторією польоту м'яча, значно вправо та вліво, щоб м'яч виходив в аут. Здійснення нападаючого удару з 4-ї зони. М'яч спрямовується вліво в аут. Здійснення нападаючого удару з 2-ї зони. М'яч спрямовується вправо в аут. Здійснення нападаючого удару з використанням рук гравців, що блокують. Атака виконується з 2, 3 та 4-ї зон. Здійснення нападаючого удару, з передачі зв'язки, з використанням рук гравців, що блокують. Атака виконується з 2, 3 та 4 зон. <i>Закріплення тактичних комбінацій в нападі «Хвиля» і «Вхід у зону».</i> 1) <u>«Хвиля» з 3-ма нападаючими.</u> Дуже зручна для гравця, що пасує, комбінація. Він бачить всіх нападаючих і має можливість зряче віддати передачу залежно від розташування блоку суперника. Гравці нападу діють разом. Так 2-ка біжить на «зліт», 3-ка на «метр», 4-ка – «просто» або «дужку». 2) <u>«Хвиля» з 2-ма нападаючими.</u> У даній комбінації 2-ка грає за спиною гравця, що пасує, у своїй зоні, «метр позаду» або «просто», 3-ка грає «зліт», 4-ка за ним «метр». 3) <u>«Вхід у зону».</u> Яскрава та ефектна комбінація, дзеркальна «хресту», 2-ка біжить на «стрілку», 3-ка на «метр», 4-ка грає за необхідністю, аналогічно попереднім комбінаціям.	5-7' 10-15' 20-22' 25-30'	1)  2)  3) 
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 11
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

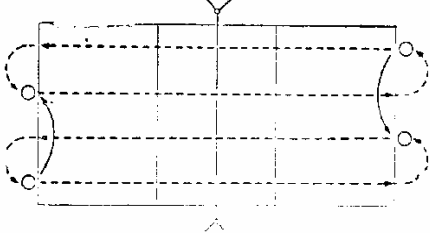
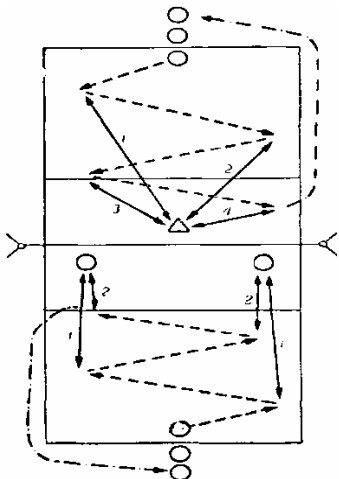
Завдання заняття:

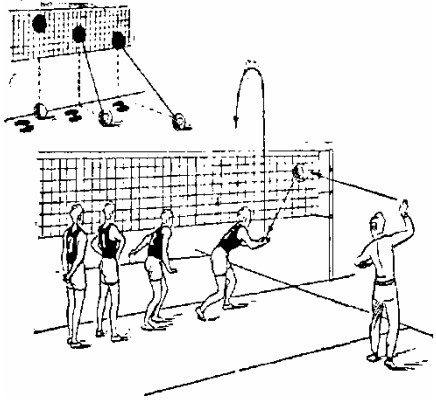
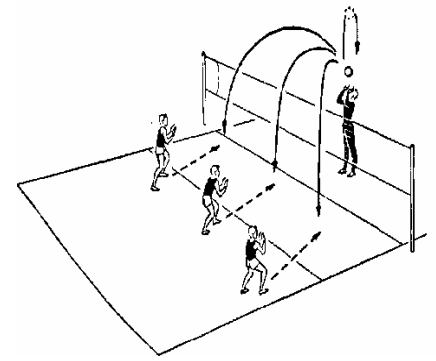
1. Вдосконалення навички другої передачі. Вдосконалення навички прийому м'яча знизу і зверху з падінням.
2. Закріплення індивідуальних тактичних дій у захисті.
3. Розвиток вибухової сили та динамічної координації.
4. Виховання оперативного мислення й емоційної стійкості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка, гімнастичні стільці, набивні м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 16-21 хв.		
Оголошення завдань заняття. Розминка (див. план-конспект № 10).	1' 15-20'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 57-78 хв.		
<i>Вдосконалення навички другої передачі.</i> 1) Передачі в зонах 5-2-3, 1-2-3, 1-2-4, 5-3-2, 1-3-4. В останніх двох вправах передача виконується назад. 2) Передача в парах із просуванням уздовж майданчика. Переміщення гравців може бути і з поворотами на 360° після передач. Після виконання вправи гравці міняються місцями, як зазначено на рисунку 2. 3) Прийом м'яча і передача гравцям зони 6 з виходом вправо і вліво. Біля сітки стоять два гравці, які передають м'ячі гравцям, що переміщається по майданчику 6. На іншій стороні площадки виконується така ж сама вправа: м'ячі передає гравцеві тренер.	7-10'	2)  3) 

<i>Вдосконалення навички прийому м'яча знизу і зверху з падінням.</i> 1) Прийом м'яча від нижньої і верхньої прямої подачі і передача в зони 3 і 2 за завданням. Друга передача із зони 3 у зони 4 і 2, а із зони 2 у зони 3 і 4. 2) У парах. Чергування прийому м'яча: зверху, знизу, зверху з падінням. Потім м'яч направляти в різній послідовності для цих трьох видів прийому м'яча: гравець повинен правильно вибрати спосіб прийому м'яча і добре його виконати. М'яч для прийому направляється передачею і ударом. 3) Прийом м'яча знизу у сітці і відбитого сіткою. Гравці розташовуються в колону за лінією нападу обличчям до сітки. На протилежній стороні в зоні нападу ближче до сітки стоїть тренер з м'ячем. Інструктор підкидає м'яч і передачею направляє його через сітку, щоб він опустився до самої сітки. Перший у колоні вибігає до сітки і приймає м'яч знизу. Після прийому м'яч повинен опускатися в зоні нападу. У момент прийому м'яча руки повинні бути прямі, плечі відхиляються назад, характерно глибоке «підсідання» під м'яч. У цьому випадку прийом здійснюється тильною стороною зімкнутих кистей. 4) Виконується ця вправа так само, як і попередня, тільки тренер перебуває в зоні 3 на одній стороні з гравцями і кидком направляє м'яч у сітку. <i>Закріплення індивідуальних тактичних дій у захисті.</i> Двоє (троє) гравців розташовуються за лінією нападу обличчям до сітки і спостерігають за викладачем, що виконує передачі над собою за сіткою в зоні 3. Викладач раптово посилає м'яч до сітки кому-небудь із гравців, котрий повинен прийняти цей м'яч, не зробивши помилки. <i>Навчально-тренувальна гра.</i>	10-15' 10-13' 30-40'	Треба розповісти волейболістам, що м'яч відскакує від сітки по-різному залежно від того, у яке місце сітки він попадає: чим вище до верхнього краю, тим кругіше його падіння на площадку 3)  
Заключна частина – 4-6 хв. Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 12
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Оптимізація фізичної підготовленості студентів-волейболістів за допомогою інших видів спорту. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Ознайомлення з технікою гімнастичних рухів.
2. Розвиток швидкісно-силових якостей та гнучкості.
3. Виховання сміливості та рішучості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка, гімнастичні стільці, набивні м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 13-16 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> Рухливі ігри. 1) «Ловці». Студенти діляться на дві команди. Одна команда ловить, взявшись за руки, парами. За сигналом гравці міняються ролями. Підраховується кількість пійманих гравців за певний час. 2) «Лови м'яч». Студенти діляться на дві-три команди, які стають у колону по одному. На відстані 4-5 м від колони накреслене коло. За сигналом перші з набивним м'ячем у руках біжать у коло і, повернувшись навкруги, кидають м'яч другому, самі біжать у колону і т.д. Підготовчі вправи. 1) Стоячи і сидячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись за рейку на рівні голови, прогинання, випрямляючи руки. 2) Стоячи обличчям до гімнастичної стінки на одній з нижніх рейок, тримаючись за рейку на висоті плечей, нахил уперед, потім випрямитися і, наблизивши стегна до стінки, нахил назад. 3) Лежачи обличчям вниз, тримаючись за нижню рейку гімнастичної стінки, руки зігнуті, перехоплювання (по черзі) руками вгору і вниз.	1' 12-15'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 57-60 хв.		
<i>Акробатичні вправи. Акробатичні вправи сприяють удосконалюванню навичок захисних дій.</i> 1) Групування. Групування в присіді, сидячи,	7-10'	

лежачи на спині. 2) Перекати. Перекати в групуванні, лежачи на спині (вперед та назад) з положення сидячи, з упору присівши і з основної стійки. Перекати убік з положення лежачи й упору стоячи на колінах. Перекати вперед та назад прогнувшись, лежачи на стегнах, з опорою і без опори руками. 3) Перекиди. Перекид уперед з упору присівши і з основної стійки. Перекид уперед з трьох кроків і невеликого розбігу. Перекид назад з упору присівши і з основної стійки. 4) Перекат убік зігнувшись із поворотом на 180° із положення сидячи ноги нарізно із захопленням за ноги. З положення «стоячи на колінах» перекат уперед прогнувшись. 5) Сійки. Сійка на лопатках із зігнутими і прямими ногами. Сійка на голові. Сійка на руках за допомогою партнера й опорою ногами об стіну. Перекати назад у групуванні і зігнувшись у сійку на лопатках. 6) Довгий перекид уперед. Перекид стрибком. Перекид назад з упору присівши й з основної стійки. 7) З'єднання декількох перекидів вперед та назад. Зі сійки на голові перекид уперед. Перекид назад прогнувшись зі сійки на лопатках за допомогою партнера. Перекид назад, прогнувшись через плече.		Акробатичні вправи сприяють удосконалюванню навичок захисних дій.
<i>Вправи на снарядах.</i> 1) З розмахування у висі на поперечині підйом в упор. 2) На брусах з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом уперед, підйом махом назад.	20'	
<i>Стрибки.</i> 1) Стрибки з трампліна (підкидного містка) поштовхом двома зігнувши ноги, ноги нарізно, прогнувшись, з поворотом на 90 і 180°. 2) Козел або кінь поперек. Наскок в упор присівши, зіскок уперед, зігнувши ноги, ноги нарізно, прогнувшись, з поворотом на 90 і 180°, з додатковими рухами руками. 3) Стрибок, зігнувши ноги.	10'	
<i>Гра в баскетбол за спрощеними правилами.</i>	20'	
Заклучна частина	4-6 хв.	
<i>Підведення підсумків, перекличка.</i> <i>Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 13
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою з наступним падінням і перекатом убік.
2. Закріплення групових тактичних дій у захисті.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей.
4. Виховання спрямованості до перемоги.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка, гімнастичні стільці, набивні м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина – 13-16 хв.		
Оголошення завдань заняття. Розминка (див. план-конспект № 12).	1' 12-15'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 65-80 хв.		
Вдосконалення прийому м'яча знизу однією рукою з наступним падінням і перекатом убік. 1) Кидок набивного м'яча вагою 1 кг двома руками знизу з випадом правою ногою вправо (лівою – вліво) і падінням убік на стегно та перекатом на спину. 2) Кидок набивного м'яча вагою 1 кг знизу однією рукою з падінням убік на стегно й перекатом на спину. 3) Те ж саме, але кидок волейбольного м'яча. Падіння виконується як вправо при кидку м'яча правою рукою, так і вліво при кидку лівою рукою. 4) Прийом знизу з падінням, м'яч підкидає тренер.	15-20'	

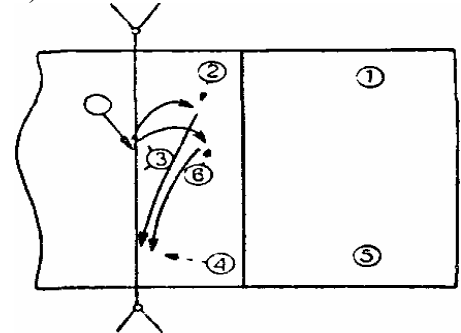
Закріплення групових тактичних дій у захисті.

15-20'

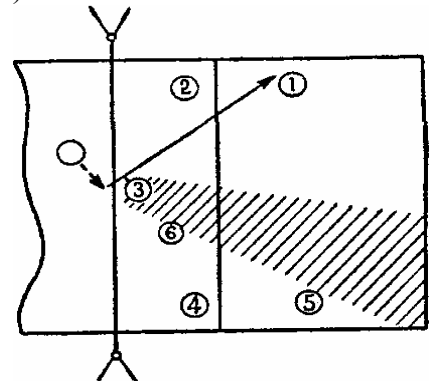
1) Гравці розташовуються, як показано на рис.1. Гравець зони 3 блокує, гравець зони 6 здійснює страховку, у страховці бере участь і гравець зони 2. Гравець, що нападає в зоні 4, робить розбіг, але замість удару у стрибку двома руками зверху посилає м'яч через блок (обман). Безпосередньо за блоком м'яч приймає гравець зони 6, а ближче до другої зони – гравець зони 2. Після прийому м'яча на страховці найближчий до гравця, що страхує, партнер виконує другу передачу гравцеві зони нападу, готовому до нападаючого удару.

2) Гравці розташовуються, як показано на рис. 2. Студент, що блокує, захищає напрямку удару – у зони 5-6. Нападаючий виконує удар з перекатом у зону 1. Гравець зони 1 виходить уздовж бічної лінії та приймає м'яч від удару.

1)



2)



Навчально-тренувальна гра.

35-40'

Заключна частина – 4-6 хв.

*Підведення підсумків, перекличка.
Домашнє завдання.*

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 14
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

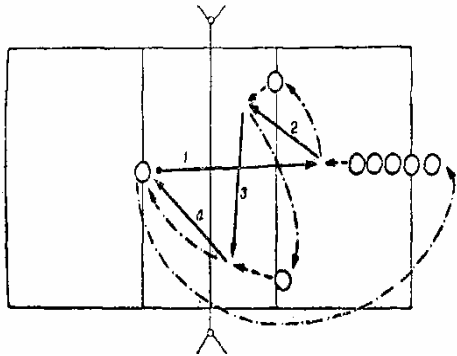
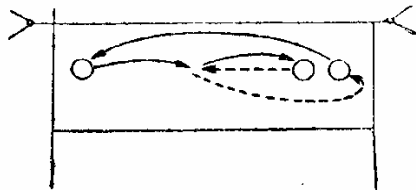
Завдання заняття:

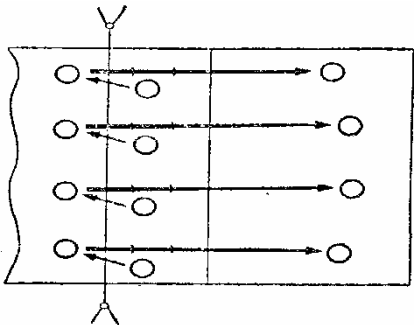
1. Вдосконалення навичок прийому та передачі м'яча. Вдосконалення навички прямого нападаючого удару.
2. Закріплення тактики групового блокування.
3. Розвиток статичної та динамічної рівноваги.
4. Виховання стриманості та адекватної реакції під час гри.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка, гімнастичні стільці, набивні м'ячі.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 13-16 хв.		
Оголошення завдань заняття. Розминка (див. план-конспект № 8).	1' 12-15'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 70-90 хв.		
Вдосконалення навичок прийому і передачі м'яча. 1) М'яч через сітку направляється в зону 6. Із зони 6 гравець нижньою передачею направляє м'яч у зону 2. Із зони 2 верхньою передачею м'яч направляється в зону 4 і далі через сітку в зону 6. Передача через сітку в зону 6 робиться з низькою траєкторією. Гравець зони 6 виходить від лицьової лінії. Гравець починає виходити після передачі м'яча. Гравець зони 2 робить тільки верхню передачу двома руками. 2) Передачі в трійках. Гравці стоять, як показано на рис. 2. Гравець у зоні 4 підкидає м'яч над собою і передачею посилає його в зону 3. Гравець із зони 2 виходить під м'яч і	15-20'	1)  2) 

виконує другу передачу назад у зону 2 своєму партнерові, що посилає м'яч у зону 4 і готується вийти під м'яч для передачі назад, а в цей час гравець, що передавав м'яч назад, повертається й займає місце свого партнера. 3) Передачі м'яча у стрибку. Зустрічна передача м'яча у стрибку поза сіткою і біля сітки, паралельно їй.		
<i>Вдосконалення навички прямого нападаючого удару.</i> 1) Нападаючий удар по «зустрічному» м'ячу. Четверо гравців кидають м'ячі через сітку на удар. Четверо виконують удар. Четверо грають у захисті. Студенти, що кидають, можуть ставити блок. Потім четвірки міняються місцями. 2) Нападаючий удар із зон 4 і 2 з другої передачі із зони 3.	15-20'	1) 
<i>Закріплення тактики групового блокування.</i> 1) Блокування вдвох нападаючого удару із зони 4 по ходу із другої передачі із зони 3. 2) Блокування вдвох (гравці зон 3 і 4). Нападаючий удар виконується із зони 2 з другої передачі із зони 3.	10-15'	
<i>Навчально-тренувальна гра.</i>	30-35'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 15
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

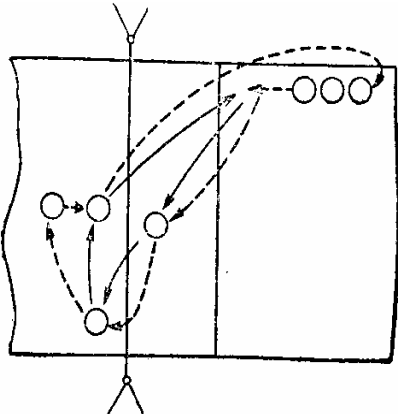
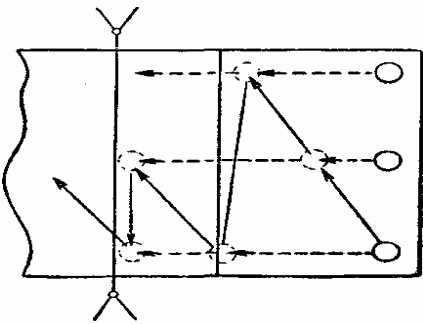
1. Вдосконалення навички прийому м'яча зверху з падінням, знизу з падінням. Вдосконалення дії в атаці.
2. Розвиток швидкісно-силової витривалості.
3. Виховання вміння мобілізувати сили.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-16 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> 1) Акробатичні вправи-перекиди, стійки, переكاتи. 2) «Перестрілка». Площадка ділиться навпіл на два «місця», в яких біля лицьових ліній відзначаються місця для «полону». Дві команди розміщуються кожна у своєму «місці». Гравці кожної команди намагаються волейбольним м'ячем потрапити у супротивника. Супротивник, зачеплений м'ячем, іде в «полон». «Бранці» можуть ловити м'яч у своїй смузі «полону» і кидати його в гравців супротивника. «Полонених» можна звільняти, якщо вони піймають м'яч. Перемагає команда, що взяла в «полон» більше гравців супротивника.	1' 14-15'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 60-75 хв.		
<i>Вдосконалення навички прийому м'яча зверху з падінням, знизу з падінням.</i> 1) У парах. Почергова передача м'яча в різних напрямках, з різною швидкістю – прийом м'яча знизу, зверху з падінням, знизу однією рукою з наступним у відповідності з характером польоту м'яча. Те ж саме, але м'яч посилається	15-20'	

ударом. 2) Гравці розташовуються, як показано на рис. 2. У зоні 3 гравець підкидає м'яч над собою і у стрибку направляє його двома руками зверху до бічної лінії між зонами 1 і 2. Гравець виходить і приймає м'яч зверху двома руками з наступним падінням і спрямовує його в зону 3. У зоні 3 гравець передачею назад посилає м'яч через сітку в зону 2. 3) Прийом м'яча до зони 2 знизу однією рукою з наступним падінням у сітку-м'яч обманною передачею направляється із зони 2. <i>Вдосконалення дії в атаці.</i> 1. Три гравці розташовуються в зонах 5, 6 і 1. Передачі в трійках у русі до сітки і нападаючий удар; із зони 5 передача в зону 6, із зони 6 назад у зону 1, із зони 1 у зону 4, із зони 4 у зону 3 до сітки, із зони 3 у зону 4 і завершальний нападаючий удар; те ж саме, але в зоні 3 передача назад, у зону 2 і нападаючий удар; передача із зони 1 у зону 6, із зони 6 назад у зону 4, із зони 4 у зону 2, із зони 2 у зону 3 до сітки, із зони 3 друга передача на удар у зону 2; г) те ж саме, але друга передача із зони 3 назад у зону 4, і нападаючий удар.	2)   15-20'	
<i>Навчально-тренувальна гра.</i>	30-35'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка.</i>		
<i>Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 16
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення навичок прийому м'яча зверху двома руками.
Вдосконалення прийому м'яча з подачі.
2. Закріплення тактики перших та других передач.
3. Розвиток стрибкової витривалості.
4. Виховання відповідального ставлення до гри.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-16 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> 1) Переміщення (швидкість максимальна) на невеликих відрізках 3-5 м у напрямках, найбільш вірогідних у грі у волейбол (із зон 1, 5, 6 до сітки, із зони 5 у зону 6, із зони 6 за лицьову лінію і т.д.). 2) Ходьба випадами з різними рухами руками. 3) Зі стійки ноги разом або нарізно падіння вперед, злегка згинаючись, в упор лежачи на зігнуті руки, поперемінно переставляючи руки назад, перейти в упор стоячи зігнувшись і встати. 4) З вихідного положення, лежачи на спині, руки вперед, пальці переплетені, згинаючи ноги, просмикнути їх між руками, випрямити й, потім знову згинаючи ноги, повернутися у вихідне положення. 5) З вихідного положення, лежачи на спині, руки в сторони, піднімання прямих ніг і розведення їх нарізно; піднімання однієї ноги, відведення її убік, торкнутися долоні	1' 14-15'	Звернути увагу на спортивну форму.

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 17
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Оптимізація фізичної підготовленості студентів-волейболістів за допомогою інших видів спорту. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Ознайомлення з технікою легкоатлетичних вправ.
2. Розвиток швидкісно-силових якостей та витривалості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: стадіон.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-16 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> 1) Біг повільний (до 4 хв.), прискорення на відрізках 20 – 30 м. 2) Вправи для рук, тулуба та ніг без предметів з попередніх занять. 3) Стоячи обличчям один до одного і тримаючись за руки, одночасні змахи правою (лівою) ногою вправо (вліво). 4) Стоячи поруч, руки покласти на плечі один одному, змахи ногою вперед та назад. 5) Сидячи обличчям один до одного, упираючись стопами зігнутих ніг і тримаючись за руки, одночасне розгинання ніг із взаємним опором. 6) Один із студентів, сидячи або лежачи, згинає і розгинає стопу, інший руками чинить опір. 7) Один із студентів, лежачи обличчям униз або на спині, поперемінно згинає і розгинає ноги, інший чинить опір, утримуючи його руками за гомілковостопні суглоби. 8) Один студент з присіду випрямляє ноги, інший, натискаючи на плечі, робить йому опір. 9) Вправи з набивними м'ячами вагою 1-2 кг: а) у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, стоячи на колінах) піднімання м'яча зігнутими або прямими руками вгору й опускання вниз;	1' 15'	Звернути увагу на спортивну форму.

б) те ж саме, але кругові рухи м'ячем біля лицьової лінії; в) лежачи на спині, потилиця опирається на м'яч, ноги нарізно, руки в різних вихідних положеннях, прогинання, піднімаючи таз вгору; г) лежачи обличчям вниз, м'яч затиснутий між стопами, згинання і розгинання ніг у колінах; д) зі стійки ноги разом або нарізно, м'яч унизу, присідання, одночасно піднімаючи м'яч у різних напрямках; те ж саме, але випади вперед, у сторони; е) зі стійки ноги нарізно, м'яч позаду, присідаючи, опустити м'яч на підлогу та встати, потім, присідаючи, взяти м'яч і т.д.		
Основна частина – 90 хв.		
<i>Біг.</i> 1) Біг у чергуванні з ходьбою 400 м. Дистанції підбираються відповідно до рівня підготовленості студентів. 2) Біг з подоланням перешкод (набивні м'ячі, навчальні бар'єри). 3) Біг із прискоренням до 50-60 м. <i>Стрибки.</i> 1) Стрибки через гімнастичний стілець з поворотом праворуч і ліворуч на 90 і 180° з прямого розбігу. 2) Стрибки у висоту з розбігу. <i>Метання.</i> Метання набивного м'яча різними способами. <i>Гра в гандбол 7:7 за спрощеними правилами.</i>	20' 30' 20' 20'	На заняттях треба прагнути допомогти студентам ознайомитися з технікою легкоатлетичних вправ.
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 18
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

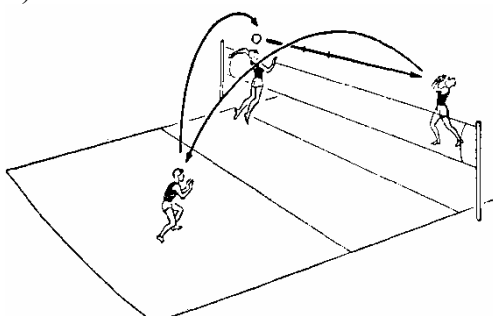
Завдання заняття:

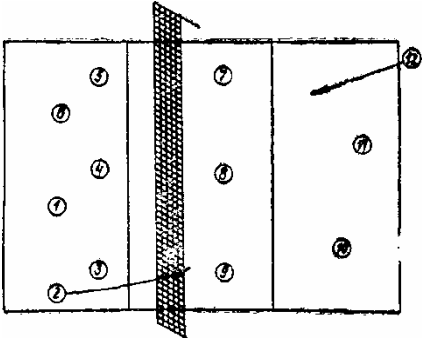
1. Вдосконалення гри в нападі з першої передачі.
2. Закріплення тактики гри в нападі через вільного гравця.
3. Розвиток рухово-координаційних можливостей.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-16 хв.		
Оголошення завдань заняття. Розминка (див. план-конспект № 17).	1' 15'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 90 хв.		
У парах. Зміна напрямку передач, ударів, обманів; вправо, вліво, перед гравцем, назад через нього.	10'	3) 
Вдосконалення гри в нападі з першої передачі. 1) Тренер у зоні 6 підкидає м'яч над собою і верхньою передачею направляє м'яч у зону 4, де гравець виконує прямий нападаючий удар. 2) Те ж саме, але удар із зони 2. 3) Гравці розташовані, як показано на рис. 3. Із зони 6 гравець передачею посилає м'яч через сітку в зону 6, у зоні 6 гравець першою передачею направляє м'яч у зону 4, де гравець і робить нападаючий удар. Після передачі гравець із зони 6 іде в зону 4 «нападати»; із зони 4 у зону 6 на передачу. 4) Вправа для найсильніших гравців (чоловіків): гравець у зоні 3	20'	

підкидає м'яч над собою і верхньою передачею направляє його на удар у зону 2, гравець зони 2 розбігається і стрибає, але замість удару виконує передачу в стрибку («кидок») у зону 3, гравець зони 3 виконує завершальний удар.		
<i>Закріплення тактики гри в нападі через вільного гравця.</i> 1) Розташування гравців показано на рис. 1. Гравець у зоні 5 підкидає м'яч над собою і посилає його до сітки між зонами 3 і 2. У момент підкидання гравець зони 1 виходить до сітки. Вихід із зони 1 праворуч від гравця зони 2. Виходячи до сітки (між зонами 2 і 3), гравець зони 1 передає м'яч у зони 4, 3 або назад, що вийшов позаду нього гравцеві, зони 2. Гравці в зонах 4, 3 або 2 виконують нападаючий удар. Перехід гравців наступний: із зони 5 гравець іде в зону 1, із зони 1 – у зону 2, із зон 3 і 4 – на місце гравця, що виконував удар, останній же йде в зону 5. 2) Те ж саме, але м'яч у зону 5 направляється через сітку із протилежної площадки. 3) Те ж саме, але м'яч через сітку направляють нижньою прямою подачею.	20'	1) 
<i>Навчальна гра у волейбол.</i>	40'	
Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка.</i>		
<i>Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 19
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Оптимізація фізичної підготовленості студентів-волейболістів за допомогою інших видів спорту. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

1. Ознайомлення з технікою гри в баскетбол.
2. Розвиток швидкісно-силових якостей та витривалості.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 18-21 хв.		
Оголошення завдань заняття. Розминка (див. план-конспект № 8).	1' 15-20'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 53-55 хв.		
Колове тренування з елементами баскетболу: пояснення завдання, одержання інвентарю. 1) Навчання ведення м'яча по змійці: обличчям вперед, приставним кроком, спиною вперед. Перехід до наступного виду. 2) Виконання штрафного кидка. Перехід до наступного виду. 3) Удосконалювання передач: двома руками від грудей, однієї від плеча, з відскоком від підлоги. Перехід до наступного виду. 4) Навчання зупинки у два кроки з кидком в кошик. Перехід до наступного виду, зміна інвентарю.	13-15'	

<i>Друге коло: пояснення.</i> 1) Навчання ведення без зорового контролю по прямій: із просуванням вперед та назад. Перехід до наступного виду. 2) Жонглювання м'ячем. Перехід до наступного виду. 3) Згинання й розгинання рук в упорі лежачи: дівчата від гімнастичного стільця, хлопці від підлоги. Перехід до наступного виду. 4) Стрибки через скакалку на двох ногах. 5) Виконання штрафних кидків. 6) Потрійний стрибок з місця.	23-25'	Жонглювання навколо пояса; по вісімці, піднімаючи ноги; по вісімці, не відриваючи ніг від підлоги. Тулуб прямий, не торкатися грудьми опори стільця або підлоги. У швидкому темпі. Дотримуватись правил гри.
<i>Збирання інвентарю, розподіл на команди. Навчальна гра.</i>	15'	
Заклучна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 20
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

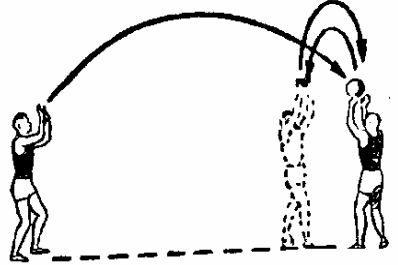
Вдосконалення навичок прийому м'яча знизу.

1. Вдосконалення навичок силової подачі.
2. Закріплення навичок групового блокування.
3. Розвиток швидкості та точності рухів.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-16 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> 1) Спеціальні вправи в русі, естафети з різними способами переміщення (біг, стрибки, приставні кроки). 2) «Боротьба за м'яч».	1' 15'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 80 хв.		
<i>Вдосконалення прийому м'яча зверху, знизу.</i> 1) У парах. Прийом і передачі м'яча зверху, знизу. 2) У парах. Один гравець передає м'яч партнерові та біжить до нього. Той приймає м'яч, підкидає його над собою і потім передачею посилає м'яч на місце, де стояв партнер. Перший гравець біжить на своє місце і знизу двома руками в положенні спиною до партнера відбиває йому м'яч. Те ж саме виконує другий гравець.	10'	2) 
<i>Вдосконалення навички силової подачі.</i> 1) Повторення верхньої прямої подачі. 2) Повторення силової подачі. 3) Чергування верхньої прямої та	20'	

силової подачі. Вільні від подачі гравці приймають м'яч із подачі. <i>Закріплення навички групового блокування.</i> Троє гравців стоять у сітки в зонах 3, 2 і 4. Нападаючі удари виконуються із зон 4 і 2 із другої передачі з зони 3. У блокуванні беруть участь два гравці, третій відтягується до лінії нападу і приймає м'ячі, що пройшли по ходу повз блоку.	20'	
<i>Навчальна гра у волейбол.</i>	30'	
<i>Заключна частина – 4-6 хв.</i>		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

ПЛАН – КОНСПЕКТ № 21
заняття зі спортивного виховання
для студентів ОНАЗ ім. О.С. Попова

Тема: Волейбол.

Мета заняття: Вдосконалення спортивної майстерності студентів-волейболістів та їх підготовка до участі в різних змаганнях. Розвиток у студентської молоді інтересу і мотивації до занять волейболом.

Завдання заняття:

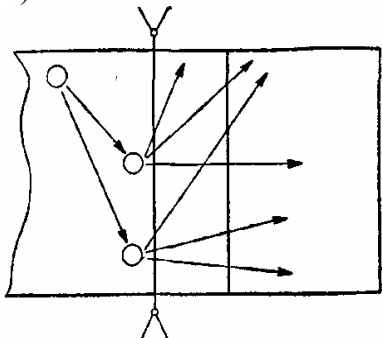
1. Вдосконалення передачі м'яча у стрибку.
2. Вдосконалення прийому далеких м'ячів. Покращення атакуючих дій.
3. Розвиток сили пояса верхніх кінцівок.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, волейбольна сітка.

Місце проведення: спортивна зала.

Час проведення: відповідно до розкладу навчальних занять.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 14-16 хв.		
<i>Оголошення завдань заняття.</i> <i>Розминка.</i> 1) Біг – 5 кругів по залу. Потім біг, згинаючи ноги назад; 2) присідання; 3) біг зі згинанням ніг; 4) нахили вперед; 5) біг приставними кроками; 6) віджимання в упорі лежачи; 7) біг з високим підійманням стегна; 8) упор присівши – упор лежачи і з упору присівши – вистрибування вгору; 9) у низькій стійці стрибком торкнутися підлоги ліворуч – праворуч; 10) упор присівши – упор лежачи; 11) прискорення – 15 м, назад – легкий біг; 12) вистрибування з низького присідання – 20 разів; 13) прискорення (15 м); 14) біг спиною вперед (15 м); 15) з в.п. лежачи на спині прямими ногами торкнутися опори за головою; 16) з положення лежачи на спині нахили вперед з торканням пальців стоп; 20) вправи на гнучкість; 21) вправи на розслаблення.	1' 15'	Звернути увагу на спортивну форму.
Основна частина – 80 хв.		
<i>Вдосконалення передач м'яча у стрибку.</i> 1) Передачі м'яча через сітку на точність: із зони 4 у зону 6 до лицьової лінії, до	20'	

бічних ліній на границі 1 і 2, 5 і 4. Те ж саме із зони 2. У зони 2 і 4 м'яч другою передачею направляється із зони 3. 2) Обмани при другій передачі: із зон 3 і 2 у ті ж самі зони, що й у попередній вправі. У зони 3 і 2 м'яч направляється першою передачею із зон 4 і 5. 3) Передачі через сітку на точність у стрибку з місця, потім з розбігу, як для нападаючого удару. М'яч направляється до сітки із зони 4 у зону 2, із зони 2 у зону 4 і із зон 4 і 2 у зону 6. Розташування гравців таке ж саме, як у попередніх вправах. <i>Вдосконалення прийому далеких м'ячів.</i> 1) Гравці розташовуються в одну колону в зоні 2 обличчям до тренера, що із зони 5 у різних напрямках кидає за межі площадки «далекі» м'ячі. Гравці по черзі приймають м'яч зверху або знизу, намагаючись високо, у межах площадки, підняти м'яч. Потім кожний гравець приймає підряд два м'ячі. 2) Вправа виконується так само, тільки м'яч відбивається знизу двома руками через сітку, з положення спиною до неї.	20' 40'	2)  Передбачається, що це друге торкання, і команда ще має право на один удар. Передбачається, що команда вже зробила два торкання і третім ударом м'яч треба відправити через сітку.
<i>Навчальна гра у волейбол.</i> Заключна частина – 4-6 хв.		
<i>Підведення підсумків, перекличка. Домашнє завдання.</i>		

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляев А.В. Волейбол: [учебник] / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Босенко А.І. Стан механізмів регуляції серцевого ритму волейболістів на етапі спортивної спеціалізації у змагальний період / [А.І. Босенко, І.І. Самокиш, А. І. Дудник та ін.] // Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. наук. праць IV Міжнар. наук.-практ. конф., (Одеса, 12-14 вересня 2002 р.). – Одеса, 2002. – С. 10-15.
3. Босенко А.И. Функциональный контроль гребцов нагрузкой с реверсом в годичном цикле тренировки / А.И. Босенко, И.И. Самокиш, А.Н. Дубинин // Физическая культура и спорт в XXI веке: Материалы IV Международной научно-практической конференции, (Волгоград, 17-19 апреля 2008 г.). – Вып. 4. – Волгоград: Экстремум, 2008. – С. 53-57.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх: [учебник] / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 1980. –127 с.
5. Волейбол: [учебник для высших учебных заведений физической культуры]; под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
6. Голомазов В.А. Волейбол в школе: учеб. пособ. / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
7. Давиденко Д.Н. Биологические основы физической культуры и спорта: учеб. пособ. / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко. – Санкт-Петербург: СПбГПУ, 2008. – 102 с.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособ. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

- юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный): учеб. пособ. / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учеб. пособ. для тренеров / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
 12. Ивойлов А.В. Волейбол: [учебник для пед. ин-тов] / А.В. Ивойлов – М.: Высш. школа физ. воспитания, 1979. – 192 с.
 13. Клещев Ю.Н. Волейбол: [учебник] / Ю.Н. Клещев. – М.: ФИС, 1983. – 92 с.
 14. Клещев Ю.Н. Юный волейболист: [учебник] / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: ФИС, 1985. – 228 с.
 15. Овчарек О.М. Техніко-тактичні характеристики блокування у волейболі / [О.М. Овчарек І.І. Самокиш, А.І. Босенк та ін.] // Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. наук. праць IV Міжнар. наук.-практ. конф., (Одеса, 12-14 вересня 2002 р.). – Одеса, 2002. – С. 72-74.
 16. Овчарек О.М. Особливості вдосконалення захисних дій у волейболі / [О.М. Овчарек, І.І. Самокиш, А.І. Босенко та ін.] // Адаптаційні можливості дітей та молоді: зб. наук. праць V Міжнар. наук.-практ. конф., (Одеса, 16-18 вересня 2004 р.). – Одеса, 2004. – С. 154-157.
 17. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов: [учебник] / М. Перльман. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.
 18. Пименов М.П. Волейбол: [учебник] / М.П. Пименов – К.: Здоров'я, 1975. – 95 с.
 19. Піменов М.П. Ігрова підготовка волейболістів: [учебник] / М.П. Піменов. – К.: Здоров'я, 1967. – 212 с.
 20. Самокиш І.І. Робоча програма навчальної дисципліни фізичне виховання: метод. посіб. / І.І. Самокиш, Л.П. Вишньова. – Одеса: ОНАЗ, 2014. – 62 с.

21. Самокиш І.І. Конспекти практичних занять з фізичного виховання для студентів перших курсів вищих навчальних закладів: метод. посіб. / І.І. Самокиш. – Одеса: ОНАЗ, 2014. – 50 с.
22. Самокиш И.И. Физическая работоспособность как основа функциональных возможностей студенческой молодежи / И.И. Самокиш // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 40-48.
23. Самокиш І.І. Моніторинг фізичної підготовленості студентів перших-других курсів щодо стану регуляторних механізмів серцевого ритму / І.І. Самокиш // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – (Серія «Педагогіка»). – Одеса: ПНПУ, 2016. – Вип. 2 (109). – С. 74-78.
24. Самокиш І.І. Вдосконалення навчального процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти з урахуванням комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів: навч. посіб. / І.І. Самокиш. – Одеса: ОНАЗ ім. О.С. Попова, 2018. – 68 с.
25. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего: [учебник] / Л.Н. Слупский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
26. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений] / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
27. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: [учебник для студ. вузов]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
28. Тудор О. Подготовка юных чемпионов: [учебник] / О. Тудор. – М.: Астрель, 2003. – 260 с.
29. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры: [учебник] / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

30. Фомин В.С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учеб. пособ. / В.С. Фомин. – М., 1984. – 63 с.
31. Чехов О. Основы волейбола: учеб. пособ. / О. Чехов. – М.: ФИС, 1979. – 168 с.
32. Чуркин А.А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов: учеб. пособ. / А.А. Чуркин. – СПбТЭИ, 1997. – 94 с.
33. Эдельман А.С. Волейбол: [справочник] / А.С. Эдельман. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
34. Andy Banachowski, Doug Beal and other. Gold Medal Volleyball. Drills: – Pittsburgh, PA 15203-1226 USA: Sports Support Syndicate, Inc., First Edition, 1994. – 172 с.
35. Doug Beal and other. Gold Medal Volleyball: – Pittsburgh, PA 15203-1226 USA: Sports Support Syndicate, Inc., Fourth Edition, 1993. – 61 с.
36. Doug Beal and other. Real World Volleyball: – Pittsburgh, PA 15203-1226 USA: Sports Support Syndicate, Inc., First Edition, 1995. – 150 с.
37. Doug Beal and other. Volleyball Notes: – Pittsburgh, PA 15203-1226 USA: Sports Support Syndicate, Inc., 1994. – 331 с.
38. Pryimakov O. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage / O. Pryimakov, S. Iermakov, I. Samokish, O. Kolenkov, J. Juchno // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 16(2), Art 87, 2016. – P. 551-561.
39. Samokish I. Monitoring system of functional ability of university students in the process physical education / I. Samokish, A. Bosenko, O. Pryimakov, V. Biletskaya // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – Vol. 17. – № 1. – 2017. – P. 75-80.

Навчальне видання

Самокиш Іван Іванович

Оптимізація процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти за
допомогою тренувальних занять з волейболу

Навчальний посібник

Редактор Л.А. Кодрул

Електронне видання м. Одеса, вул. Кузнечна, 1

ОНАЗ ім. О.С. Попова