

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни
«Волейбол з методикою викладання»

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійної програми «Спорт»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Запоріжжя 2024

Лабораторні заняття з волейболу із студентами другого курсу факультету фізичного виховання проводяться в першому семестрі (48 годин).

Зміст лабораторних занять включає матеріал, що входить в навчальну і позакласну роботу комплексної програми фізичного виховання I-XII класів загальноосвітньої школи.

Кожне лабораторне заняття має три частини: підготовчу, основну і заключну.

Центральне місце в підготовчій частині заняття займає функціональна підготовка організму до майбутньої основної діяльності. Зміст підготовчої частини повинен бути взаємообумовлений з майбутньою основною діяльністю баскетболіста.

Найскладніші задачі, пов'язані з оволодінням нового матеріалу, вирішують на початку основної частини заняття.

У заключній частині слід забезпечити напрям поступового зниження функціональної активності організму.

Кожне заняття включає:

Проходження студентами загальних (в підготовчій частині) і спеціальних (в основній частині) теоретичних відомостей.

Оволодіння навиками самостійного проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ в підготовчій частині.

Розвиток загальних і спеціальних рухових якостей, сприяючих оволодінню прийомами техніки гри і тактичними діями.

Оволодіння практичними навиками у виконанні прийомів техніки гри і тактичних дій в умовах ігрової діяльності.

Ознайомлення і практичне використання правил змагань, що дає можливість брати участь в учбових іграх і змаганнях.

Підготовка до лабораторного заняття передбачає уважне ознайомлення з теоретичними знаннями та рекомендованою літературою.

Теми лабораторних занять надаються викладачем та повністю співпадають з робочою програмою.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Сутність та характеристика гри, історія виникнення волейболу.	2	
2	Тема 2. Характеристика гри. Класифікація техніки гри. Прийоми гри в нападі і захисті та техніка їх виконання.	10	4
3	Тема 3. Класифікація тактики гри. Індивідуальні, групові й командні дії.	10	
4	Тема 4. Завдання і характеристика загальної і спеціальної фізичної підготовки.	4	2
5	Тема 5. Ігрова підготовка під час проведення занять з волейболу.	8	
6	Тема 6. Методика навчання технічним діям.	4	2
7	Тема 7. Методика навчання тактичним діям.	4	
8	Тема 8. Методика розвитку фізичних якостей.	2	
9	Тема 9. Методика проведення уроку з волейболу.	2	
10	Тема 10. Організація та проведення змагань з волейболу.	2	
Разом		48	8

Лабораторне заняття 1

Тема 1. Сутність та характеристика гри, історія виникнення волейболу.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Предмет, завдання і зміст курсу_____

Програмний матеріал і залікові вимоги за курсом волейболу_____

Виникнення і розвиток волейболу_____

Сутність гри_____

Виникнення і розвиток волейболу в Україні_____

Волейбол у Запоріжжі. Запорізькі команди, гравці, їх розвиток і досягнення в волейболі_____

Основні поняття, що використовуються при навчанні волейболу_____

Технічна і тактична елементарність нападу і захисту_____

Терміни, що використовуються у навчально-тренувальній діяльності_____

Вплив занять волейболом на організм тих, хто займається_____

Інвентар для проведення занять _____

Попередження травматизму _____

Вимоги до організації і проведення занять _____

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvlv.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне заняття 2

Тема 2. Характеристика гри. Класифікація техніки гри. Прийоми гри в нападі і захисті та техніка їх виконання.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Класифікація техніки гри _____

Прийоми гри в нападі і техніка їх виконання: техніка переміщень й техніка володіння м'ячем _____

Техніка переміщень: стійки, переміщення приставними кроками, випадами _____

Техніка володіння м'ячем: подачі (нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма, верхня бокова), передачі м'яча (двома руками зверху, однією рукою зверху), нападаючий удар _____

Прийоми гри в захисті і техніка їх виконання: техніка переміщень й техніка протидії _____

Техніка переміщень: стійки, переміщення приставними кроками, випадами, скачком_____

Техніка протидій: прийом м'яча (двома руками зверху, двома руками знизу, однією рукою знизу), блок_____

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvlv.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне заняття 3

Тема 3. Класифікація тактики гри. Індивідуальні, групові й командні дії.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Класифікація тактики гри_____ Функції гравців_____ Індивідуальні тактичні дії в нападі: без м'яча і з м'ячем_____ Групові взаємодії: взаємодії двох гравців всередині ліній і між лініями; взаємодії трьох, чотирьох гравців всередині ліній і між лініями_____ Командні дії: взаємодії при організації атаки під час прийому подачі та взаємодії при організації контратаки під час прийому нападаючих ударів_____ Індивідуальні тактичні дії в захисті: без м'яча і з м'ячем_____ Групові взаємодії: взаємодії двох гравців всередині ліній і між лініями; взаємодії трьох, чотирьох гравців всередині ліній і між лініями__ Командні дії: взаємодії гравців у захисті проти атаки після своєї подачі, взаємодії гравців у захисті проти контратаки суперника_____ 9.

Рекомендована література

Основна:

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу.

Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.

4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне заняття 4

Тема 4. Завдання і характеристика загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Фізична підготовка _____

Завдання, засоби, методи _____

Характеристика засобів і методів фізичної підготовки _____

Виховання сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості _____

Засоби і методи розвитку цих якостей _____

Вікові періоди, найбільш сприятливих для розвитку спритності, витривалості, гнучкості у волейболі _____

Дозування навантажень при розвитку названих якостей _____

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементів техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

7. Радченко О., Смолук В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне заняття 5

Тема 5. Ігрова підготовка під час проведення занять з волейболу.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Мета й завдання ігрової підготовки_____

Закріплення різних прийомів, групових взаємодій і тактичних комбінацій_____

Виконання завдань перед гравцями різних команд й шляхи їх реалізації. Конкретне завдання спортсмена в загальнокомандному завданні_____

Включення в навчальну гру спеціальних завдань, що направлені на реалізацію даної схеми ведення гри_____

Проведення навчальної гри з моделюванням техніко-тактичних дій суперників_____

Переключення з одних тактичних схем до інших у ході гри_____

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементів техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолук В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>

3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне заняття 6

Тема 6. Методика навчання технічним діям.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Методика навчання _____

Методи і принципи навчання _____

Етапи навчання: створення уявлення про прийом, що вивчається; вивчення прийому у спрощених умовах; вивчення прийому в ускладнених умовах; удосконалення виконання прийому, що вивчається в грі.-

Основні засоби навчання _____

Допоміжні (підготовчі і підвідні) _____

основні (вправи з техніки) вправи _____

Загальнорозвиваючі вправи _____

Спеціальні вправи _____

Рухливі ігри та естафети для навчання і закріплення технічних елементів _____

Схема засвоєння рухових дій _____

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолук В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org/uk>

Лабораторне заняття 7

Тема 7. Методика навчання тактичним діям.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Методика навчання_____

Методи і принципи навчання_____

Етапи навчання_____

Основні засоби навчання_____

Допоміжні (підготовчі і підвідні)_____

основні (вправи з тактики) вправи_____

Загальнорозвиваючі вправи_____

Спеціальні вправи_____

Рухливі ігри та естафети для навчання і закріплення тактичних взаємодій_____

Методика навчання індивідуальних техніко-тактичних дій в нападі та захисті_____

Основи навчання групових тактичних дій і систем гри_____

Методика навчання командним взаємодіям у нападі і захисті_____

Схеми тактичних взаємодій в нападі і захисті та варіанти продовження цих комбінацій_____

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvlu.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне заняття 8

Тема 8. Методика розвитку фізичних якостей.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Швидкість _____

Сила _____

Витривалість _____

Спритність _____

Швидкісно-силові _____

Засоби і методи розвитку цих фізичних якостей _____

Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей _____

Спеціальні і загальні вправи для розвитку фізичних якостей _____

Розвиток спеціальної швидкості _____

спеціальної сили _____

спеціальної витривалості _____

Рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей _____

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org.uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне зняття 9

Тема 9. Методика проведення уроку з волейболу.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Структура _____
(урок) _____

Підготовча частина: загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи, рухливі ігри _____

Основна частина: вправи для розвитку рухових якостей, навчання та закріплення техніко-тактичних елементів волейболу; рухливі ігри та естафети; гра в волейбол _____

Заклучна частина: вправи та ігри для зниження навантаження, вправи для розслаблення; _____
завдання _____
домашнє

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>

2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org.uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>

Лабораторне заняття 10

Тема 10. Організація та проведення змагань з волейболу.

Завдання: розглянути запропоновані питання та дати письмову відповідь

Значення змагань _____

Види змагань _____

Система проведення змагань _____

Положення про змагання _____

Системи розіграшів _____

Скласти положення про змагання

Скласти сітку змагань для 4, 6, 8 команд

Скласти сітку змагань з вибуванням

Скласти сітку змагань змішану

Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боєцького, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvl.org.uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org.ua/>