

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

А.В. Свасьєв, С.М. Попов, М.М. Медвідь

ВОЛЕЙБОЛ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

**Збірник тестів
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**

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від

Запоріжжя

2022

УДК : 796.325 (076)
ББК : Ч515.69 я73
С 23

Волейбол з методикою викладання: збірник тестів для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини» / Уклад.: А.В. Свасьєв, С.М. Попов, М.М. Медвідь. – Запоріжжя: ЗНУ, 2022. – 37 с.

Запропоновані тестові завдання призначені для здійснення моніторингу рівня знань студентів з дисципліни “Волейбол з методикою викладання”.

Рекомендовано студентам освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини».

Рецензент к.б.н. А.О. Кузнєцов

Відповідальний за випуск А.В. Голубенко

ПЕРЕДМОВА

Волейбол – один із найбільш захоплюючих і масових видів спорту, який одержав усенародне визнання. Волейбол відіграє велику роль у системі фізичного виховання, сприяючи всебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню підростаючого покоління. Його відрізняє багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю. Тренувальний процес у волейболі багатогранний і об'єднує взаємопов'язані види підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, інтегральну й ігрову.

Успіх тренування цілком і повністю залежить від того, наскільки тренер володіє необхідними знаннями, що дозволяють правильно організувати тренувальний процес. У структурі вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту волейбол входить до циклу базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм.

Основна мета тестових завдань полягає у здійсненні моніторингу рівня знань студентів з дисципліни “Волейбол з методикою викладання”.

Знання теоретичних і практичних питань щодо управління підготовкою висококваліфікованих волейболістів допоможе організувати тренувальний процес раціональніше.

Авторами розроблено 29 тестових завдань, які містять 145 питань з теоретичних аспектів волейболу.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1

1. Як називається вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (торкнувся підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки?

- а) баскетбол;
- б) футбол;
- в) волейбол.

2. Яка організація є центральним органом волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає зведення правил FIVB?

- а) Міжнародна федерація волейболу;
- б) Міжнародний олімпійський комітет;
- в) Генеральна Асоціація міжнародних спортивних організацій.

3. В якому році волейбол став олімпійським видом спорту?

- а) в 2000 році;
- б) в 1957 році;
- в) в 1935 році.

4. Як можна охарактеризувати такий вид спорту, як волейбол?

а) як неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику;

б) як комбінаційний вид спорту, де грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі з воротами на двох протилежних сторонах поля і гравці не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками;

в) як контактний вид спорту, де грають руками і ногами, при цьому, при грі руками заборонено передавати м'яч вперед, а ногами м'яч бити вперед можна.

5. Які фізичні якості є найважливішими для гравців у волейболі?

- а) це швидкість для переміщення по полю;
- б) це гнучкість, пластичність, ритмічність;
- в) це стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективних ударів.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2

1. Яка країна вважається батьківщиною волейболу?

- а) Росія;
- б) США;
- в) Англія.

2. Хто був обраний першим президентом FIVB?

- а) французький архітектор Поль Лібо;
- б) адвокат з Мексики Рубен Акоста;
- в) барон П'єр де Кубертен.

3. Які існують варіанти волейболу, що відмежувалися від основного класичного виду?

- а) це водний волейбол, парковий волейбол;
- б) це пляжний волейбол, міні-волейбол, масовий волейбол;
- в) це максі-волейбол.

4. Де проходять змагання з класичного волейболу?

- а) у басейнах;
- б) на пляжах;
- в) у приміщеннях (спортивні зали, комплекси) і на відкритих майданчиках.

5. Скільки спортсменів одночасно беруть участь у грі в класичний волейбол?

- а) дві команди по 6 чоловік на майданчику;
- б) дві команди по 11 чоловік на майданчику;
- в) дві команди по 2 чоловіка на майданчику.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №3

1. Скільки спортсменів одночасно беруть участь у грі в пляжний волейбол?

- а) дві команди по 2 гравці на майданчику;
- б) дві команди по 6 гравців на майданчику;
- в) дві команди по 5 гравців на майданчику.

2. *Який розмір має майданчик, на якому ведеться гра у волейбол?*

- а) 4×10 метрів;
- б) 15×30 метрів;
- в) 9×18 метрів.

3. *Яка мінімальна висота вільного ігрового простору над ігровим волейбольним майданчиком?*

- а) 3 м від ігрової поверхні;
- б) 7 м від ігрової поверхні;
- в) 15 м від ігрової поверхні.

4. *Яке коло волейбольного м'яча?*

- а) 75 – 77 см;
- б) 30 – 35 см;
- в) 65 – 67 см.

5. *Яка вага волейбольного м'яча?*

- а) 260 – 280 г;
- б) 150 – 170 г;
- в) 400 – 420 г.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №4

1. *Яка мета гри у волейбол?*

- а) ударом спрямувати м'яч над сіткою до ігрової поверхні майданчика супротивника або примусити його помилитися і запобігти такій же спробі суперника;
- б) ударом по м'ячу забити гол у ворота супротивника;
- в) кидком закинути м'яч у кошик супротивника.

2. *Що отримує приймаюча команда, коли виграє розіграш м'яча?*

- а) два очки;
- б) тільки право подавати;
- в) одне очко і право подавати, і її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

3. *Що отримує команда, яка подає, коли виграє розіграш м'яча?*

- а) три очки;
- б) одне очко і право продовжувати подавати;
- в) тільки право продовжувати подавати.

4. *Хто впродовж волейбольного матчу керує грою своєї команди?*

- а) ігровий капітан;
- б) помічник тренера;
- в) тренер.

5. *Яка команда виграє партію у волейболі (за винятком вирішальної 5-ої партії)?*

- а) команда, яка першою набирає 25 очок з перевагою мінімум у два очки;
- б) команда, яка першою набирає 25 очок з перевагою мінімум у одне очко;
- в) команда, яка першою набирає 15 очок з перевагою мінімум у одне очко.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №5

1. *Як називаються у волейболі теоретичні основи і сукупність тактичних дій – індивідуальних і колективних (групових і командних), спрямованих на досягнення перемоги над суперником?*

- а) тактична підготовка;
- б) тактична комбінація;
- в) тактика гри.

2. *Як називається у волейболі педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменами теорії тактики і тактичних дій, що забезпечують високу ефективність в ігровій і змагальній діяльності?*

- а) тактична підготовка;
- б) тактична комбінація;
- в) стиль гри.

3. *Як називається у волейболі групова дія з чітким визначенням сюжету для гравців, що беруть участь у грі?*

- а) система гри;

- б) тактична комбінація;
- в) стиль гри.

4. Як називається у волейболі командна дія, коли конкретизовані дії всіх гравців команди в певний момент гри в нападі або захисті?

- а) система гри;
- б) тактична комбінація;
- в) тактика гри.

5. Як називаються у волейболі характерні відмінні особливості гри команди, окремого гравця, їх “почерк”?

- а) система гри;
- б) тактична комбінація;
- в) стиль гри.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №6

1. Як можна визначити таке поняття, як “фізичні здібності волейболістів”?

- а) як окремі якісні прояви фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей, координаційних);
- б) як індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння і здійснення ігрової і змагальної діяльності (значною мірою зумовлені генетично);
- в) як виховання етичних, вольових і психічних якостей.

2. Як можна визначити таке поняття, як “фізичні якості волейболістів”?

- а) як окремі якісні прояви фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових, координаційних);
- б) як озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання волейболу, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності;
- в) як індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння і здійснення ігрової і змагальної діяльності (значною мірою зумовлені генетично).

3. Як називається у волейболі педагогічний процес, спрямований на

розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що забезпечують ефективне опанування навичок гри і сприяючих високій надійності ігрових дій?

- а) фізична підготовка;
- б) психологічна підготовка;
- в) теоретична підготовка.

4. Як називається у волейболі процес виховання етичних, вольових і тих психічних якостей, які адекватні специфіці гри і сприяють формуванню особистості спортсменів і високої надійності змагальної діяльності?

- а) теоретична підготовка;
- б) фізична підготовка;
- в) психологічна підготовка.

5. Як називається у волейболі процес озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання волейболу, вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності?

- а) психологічна підготовка;
- б) теоретична підготовка;
- в) фізична підготовка.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №7

1. Як називається у волейболі педагогічний процес, спрямований на інтеграцію тренувальних дій технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект ігрової і змагальної діяльності?

- а) психологічна підготовка;
- б) інтегральна підготовка;
- в) теоретична підготовка.

2. Як називається у волейболі сукупність взаємозв'язаних елементів, які створюють цілісну єдність і орієнтованих на досягнення мети; комплекс заходів, спрямованих на підготовку волейболістів, що відповідають модельним характеристикам найсильніших спортсменів світу і здатних показувати найвищі спортивні досягнення?

- а) фізична підготовка;
- б) інтегральна підготовка;

в) системна підготовка.

3. *Як називається у волейболі складова частина системи підготовки спортсменів, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомам гри, тактиці і тактичним діям, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і вольових якостей, освоєння системи знань, створення умов для високих спортивних досягнень?*

- а) тренування;
- б) репетиція;
- в) змагання.

4. *Як називається у волейболі спільна діяльність тренера, спортсменів, колективу фахівців з успішного досягнення цілей тренування?*

- а) ігрова діяльність;
- б) змагальна діяльність;
- в) тренувальна діяльність.

5. *Як можна визначити таке поняття, як “тренувальне навантаження волейболістів”?*

а) як складову частину (компонент) тренування, яка відображує кількісну міру впливу навантаження на спортсменів у процесі тренувальних занять, при цьому величина навантаження визначається її інтенсивністю і обсягом і виражається в академічних годинах;

б) як обсяг змагальної діяльності в певний проміжок часу, який виражається в кількості ігор (календарних і контрольних);

в) як набір атакуючих і оборонних дій і операцій, які виконують спортсмени обох команд в специфічних умовах протиборства.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №8

1. *Як називається у волейболі комплекс прийомів (стійкі і переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари, блокування, прийом м'яча)?*

- а) тактика гри;
- б) техніка гри;
- в) система гри.

2. *Який механізм грає провідну роль в енергозабезпеченні організму при активних ігрових діях волейболістів, що тривають до 10 с.?*

- а) алактатний анаеробний;
- б) гліколітичний анаеробний;
- в) аеробний.

3. *Який процес грає провідну роль в енергозабезпеченні організму при активних ігрових діях волейболістів, що тривають вище 10 с.?*

- а) аеробний;
- б) алактатний анаеробний;
- в) гліколітичний анаеробний.

4. *Для активізації яких процесів створюються необхідні умови у короткочасних паузах відпочинку (пасивна фаза, заміни, перерви і ін.)?*

- а) аеробних;
- б) алактатних анаеробних;
- в) гліколітичних анаеробних.

5. *Який характер у цілому носить дія ігор на організм волейболістів?*

- а) аеробний;
- б) змішаний аеробно-анаеробний;
- в) анаеробний.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №9

1. *Як можна охарактеризувати першу фазу оптимальної готовності (спортивної форми) волейболістів?*

- а) як стабілізація і збереження спортивної форми;
- б) як тимчасова втрата спортивної форми;
- в) як закладення фундаменту і початок становлення нової спортивної форми.

2. *Як можна охарактеризувати другу фазу оптимальної готовності (спортивної форми) волейболістів?*

- а) як тимчасова втрата спортивної форми;
- б) як стабілізація і збереження спортивної форми;
- в) як закладення фундаменту і початок становлення нової спортивної форми.

3. Як можна охарактеризувати третю фазу оптимальної готовності (спортивної форми) волейболістів?

- а) як тимчасова втрата спортивної форми;
- б) як закладення фундаменту і початок становлення нової спортивної форми;
- в) як стабілізація і збереження спортивної форми.

4. Який період відповідає першій фазі розвитку оптимальної готовності (спортивної форми) волейболістів?

- а) перехідний;
- б) змагальний;
- в) підготовчий.

5. Який період відповідає другій фазі розвитку оптимальної готовності (спортивної форми) волейболістів?

- а) змагальний;
- б) перехідний;
- в) підготовчий.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №10

1. Який період відповідає третій фазі розвитку оптимальної готовності (спортивної форми) волейболістів?

- а) підготовчий;
- б) перехідний;
- в) змагальний.

2. Що є основною характеристикою спортивного тренування у волейболі?

- а) тренувальне навантаження;
- б) психологічне навантаження;
- в) навчальне навантаження.

3. Які існують основні фактори, що характеризують тренувальне навантаження у волейболі?

- а) це тільки обсяг і інтенсивність;
- б) це тільки зміст і організація підготовки;

в) це обсяг, інтенсивність, відновні заходи, а також зміст і організація підготовки.

4. Як можна визначити таке поняття, як “обсяг тренувального навантаження”?

а) як сумарну кількість тренувальної роботи, виражену часом виконання вправ, кількістю тренувальних днів, тривалістю тренувань, кількістю днів змагань і днів відпочинку, кількістю вправ різної тренувальної спрямованості;

б) як кількісну міру виконаного (або запланованого) тренувального навантаження тієї або іншої переважної спрямованості, що відноситься до конкретного мікроциклу, етапу, періоду;

в) як кількість тренувальної або змагальної діяльності в одиницю часу.

5. Як можна визначити таке поняття, як “величина обсягу навантаження”?

а) як кількість тренувальної або змагальної діяльності в одиницю часу;

б) як кількісну міру виконаного (або запланованого) тренувального навантаження тієї або іншої переважної спрямованості, що відноситься до конкретного мікроциклу, етапу, періоду;

в) як сумарну кількість тренувальної роботи, виражену часом виконання вправ, кількістю тренувальних днів, тривалістю тренувань, кількістю днів змагань і днів відпочинку, кількістю вправ різної тренувальної спрямованості.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №11

1. Як можна визначити таке поняття, як “тривалість обсягу тренувального навантаження”?

а) як систематичну дію тренувальних навантажень, яка має певну межу;

б) як кількість тренувальної або змагальної діяльності в одиницю часу;

в) як сумарну кількість тренувальної роботи.

2. Як можна визначити таке поняття, як “інтенсивність”?

а) як кількісну міру виконаного (або запланованого) тренувального навантаження тієї або іншої переважної спрямованості, що відноситься до конкретного мікроциклу, етапу, періоду;

б) як кількість тренувальної або змагальної діяльності в одиницю часу;

в) як систематичну дію тренувальних навантажень, яка має певну межу.

3. Як у волейболі розділяють інтенсивність за швидкістю виконання

вправ?

- а) на малу, середню, високу;
- б) на мінімальну і максимальну;
- в) на низьку і велику.

4. Яка оцінка у балах відповідає високій інтенсивності?

- а) 7 – 5 балів;
- б) 4 – 2 бали;
- в) 10 – 8 балів.

5. Яка оцінка у балах відповідає середній інтенсивності?

- а) 4 – 2 бали;
- б) 7 – 5 балів;
- в) 10 – 8 балів.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №12

1. Яка оцінка у балах відповідає малій інтенсивності?

- а) 7 – 5 балів;
- б) 10 – 8 балів;
- в) 4 – 2 бали.

2. На які різновиди поділяються засоби тренування у волейболі?

- а) на основні вправи (вправи для технічної, тактичної підготовки і гра у волейбол) і допоміжні (загальнорозвиваючі і спеціальні вправи);
- б) на загальнорозвиваючі і реабілітаційні;
- в) на спеціальні і профілактичні.

3. Для розвитку яких якостей волейболістів призначені загальнорозвиваючі вправи?

- а) для розвитку спеціальних фізичних якостей;
- б) для розвитку загальних фізичних якостей, вдосконалення функціональної бази і рухових навичок;
- в) для оволодіння основами техніки, тактики гри і їх вдосконалення.

4. На які різновиди поділяються спеціальні вправи у волейболі?

- а) на загальнорозвиваючі і реабілітаційні;
- б) на профілактичні і лікувальні;
- в) на підводящі і підготовчі.

5. *Для чого призначені спеціальні підводящі вправи у волейболі?*

- а) для оволодіння основами техніки, тактики гри і їх вдосконалення;
- б) для розвитку спеціальних фізичних якостей і функціональних можливостей організму спортсменів;
- в) для розвитку загальних фізичних якостей.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №13

1. *Для чого призначені спеціальні підготовчі вправи у волейболі?*

- а) для розвитку загальних фізичних якостей;
- б) для розвитку спеціальних фізичних якостей і функціональних можливостей організму спортсменів;
- в) для оволодіння основами техніки, тактики гри і їх вдосконалення.

2. *Які існують у волейболі методи тренування?*

- а) це тільки методи психологічної підготовки і методи інтегральної підготовки;
- б) це тільки методи для навчання і вдосконалення технічних прийомів волейболу і методи для навчання і вдосконалення тактики гри;
- в) це методи для розвитку фізичних якостей, методи для навчання і вдосконалення технічних прийомів волейболу, методи для навчання і вдосконалення тактики гри, методи психологічної підготовки, методи інтегральної підготовки.

3. *Які існують різновиди методів для розвитку фізичних якостей волейболістів?*

- а) рівномірний, повторний, змінний, інтервальний, круговий, спряжений, ігровий, змагальний;
- б) це тільки інтервальний і круговий;
- в) це тільки повторний і змінний.

4. *Що можна віднести до методів для навчання і вдосконалення технічних прийомів волейболу?*

а) це розучування тактичних елементів по частинах і в цілому, аналіз дій, вдосконалення дій, моделюючі фрагменти діяльності змагання, завдання на тренуваннях і змаганнях, повторний;

б) це пояснення, показ, розучування в цілому і по частинах, виправлення помилок, аналіз виконання, використання технічних засобів, повторний;

в) це переконання, роз'яснення, досвід позитивний або негативний, приклад, заохочення, самостійне виконання завдань, ускладнення умов при виконанні вправ, введення в тренування збиваючих факторів, самонавіяння.

5. Що можна віднести до методів для навчання і вдосконалення тактики гри?

а) це переконання, роз'яснення, досвід позитивний або негативний, приклад, заохочення, самостійне виконання завдань, ускладнення умов при виконанні вправ, введення в тренування збиваючих факторів, самонавіяння;

б) це пояснення, показ, розучування в цілому і по частинах, виправлення помилок, аналіз виконання, використання технічних засобів, повторний;

в) це розучування тактичних елементів по частинах і в цілому, аналіз дій, вдосконалення дій, моделюючі фрагменти діяльності змагання, завдання на тренуваннях і змаганнях, повторний.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №14

1. Що можна віднести до методів психологічної підготовки?

а) це пояснення, показ, розучування в цілому і по частинах, виправлення помилок, аналіз виконання, використання технічних засобів, повторний;

б) це розучування тактичних елементів по частинах і в цілому, аналіз дій, вдосконалення дій, моделюючі фрагменти діяльності змагання, завдання на тренуваннях і змаганнях, повторний;

в) це переконання, роз'яснення, досвід позитивний або негативний, приклад, заохочення, самостійне виконання завдань, ускладнення умов при виконанні вправ, введення в тренування збиваючих факторів, самонавіяння.

2. Які існують різновиди методів інтегральної підготовки?

а) рівномірний, повторний;

б) ігровий, змагальний, методи спряжених дій;

в) змінний, інтервальний, круговий.

3. Які існують принципи спортивного тренування у волейболі?

- а) це принцип свідомості і активності, принцип наочності, принцип доступності і індивідуалізації, принцип прогресування, принцип систематичності;
- б) це тільки принцип прогресування і принцип систематичності;
- в) це тільки принцип наочності і принцип доступності і індивідуалізації.

4. У чому полягають такі принципи спортивного тренування у волейболі, як принцип свідомості і активності?

- а) у тому, щоб побудова тренувального процесу забезпечувала зростання тренуваності спортсмена;
- б) у тому, щоб усі завдання тренування повинні відповідати віку, статі, рівню підготовленості, стану здоров'я, типу нервової діяльності кожного спортсмена;
- в) у свідомості в оволодінні технікою, тактикою гри, теоретичними знаннями, в підвищенні рівня фізичної і психологічної підготовленості. Без глибокого розуміння суті дисципліни, що вивчається, волейболіст ніколи не досягне високого рівня підготовленості.

5. У чому полягає такий принцип спортивного тренування у волейболі, як принцип наочності?

- а) у тому, щоб на початковому етапі навчання створювати у тих, що займаються правильне уявлення про технічний прийом або тактичну дію, а на етапі вдосконалення цей принцип дає можливість аналізувати ефективність технічних прийомів і тактичних дій, визначати помилки і шукати шляхи їх виправлення;
- б) у тому, щоб побудова тренувального процесу забезпечувала зростання тренуваності спортсмена;
- в) у тому, що регулярність занять впродовж всього періоду навчання і вдосконалення волейболістів і раціональне чергування навантажень і відпочинку сприяє зростанню майстерності спортсменів.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №15

1. У чому полягають такі принципи спортивного тренування у волейболі, як принцип доступності і індивідуалізації?

- а) у свідомості в оволодінні технікою, тактикою гри, теоретичними знаннями, в підвищенні рівня фізичної і психологічної підготовленості. Без

глибокого розуміння суті дисципліни, що вивчається, волейболіст ніколи не досягне високого рівня підготовленості;

б) у тому, що усі завдання тренування повинні відповідати віку, статі, рівню підготовленості, стану здоров'я, типу нервової діяльності кожного спортсмена;

в) у тому, щоб побудова тренувального процесу забезпечувала зростання тренованості спортсмена.

2. У чому полягає такий принцип спортивного тренування у волейболі, як принцип прогресування?

а) у тому, щоб на початковому етапі навчання створювати у тих, що займаються правильне уявлення про технічний прийом або тактичну дію, а на етапі вдосконалення цей принцип дає можливість аналізувати ефективність технічних прийомів і тактичних дій, визначати помилки і шукати шляхи їх виправлення;

б) у тому, що усі завдання тренування повинні відповідати віку, статі, рівню підготовленості, стану здоров'я, типу нервової діяльності кожного спортсмена;

в) у тому, щоб побудова тренувального процесу забезпечувала зростання тренованості спортсмена. Для цього ускладнюються завдання, збільшується обсяг і інтенсивність навантажень.

3. У чому полягає такий принцип спортивного тренування у волейболі, як принцип систематичності?

а) у тому, що регулярність занять впродовж всього періоду навчання і вдосконалення волейболістів і раціональне чергування навантажень і відпочинку сприяє зростанню майстерності спортсменів;

б) у свідомості в оволодінні технікою, тактикою гри, теоретичними знаннями, в підвищенні рівня фізичної і психологічної підготовленості. Без глибокого розуміння суті дисципліни, що вивчається, волейболіст ніколи не досягне високого рівня підготовленості;

в) у тому, що усі завдання тренування повинні відповідати віку, статі, рівню підготовленості, стану здоров'я, типу нервової діяльності кожного спортсмена.

4. Які існують специфічні закономірності спортивного тренування у волейболі?

а) це єдність загальної і спеціальної підготовки, поступове збільшення навантажень, хвилеподібний характер навантажень, циклічність тренувального процесу, спрямованість до вищих досягнень;

- б) це тільки хвилеподібний характер навантажень і циклічність тренувального процесу;
- в) це тільки поступове збільшення навантажень і спрямованість до вищих досягнень.

5. Яка тривалість мікроциклів в яких здійснюється тренувальна робота кваліфікованих волейболістів?

- а) від 1 до 3 днів;
- б) від 3 до 7 днів;
- в) від 2 до 5 місяців.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №16

1. Яким може бути мікроцикл згідно цільового призначення?

- а) що втягує, робочим, ударним, розвантажувальним, відновним;
- б) наглядним, індивідуальним, доступним;
- в) систематичним, прогресивним, свідомим.

2. Який характер повинні носити навантаження в мікроциклах?

- а) ударний;
- б) хвилястий;
- в) відновний.

3. У чому розкривається зміст процесу підготовки кваліфікованих волейболістів?

- а) у перспективному плані (на 2-4 роки);
- б) у бізнес плані;
- в) у навчальному плані.

4. Яка послідовність діяльності тренера при складанні річного плану і його реалізації до початку тренувального процесу у волейболі?

- а) корекція, моделювання, аналіз, діагностика, планування, обробка;
- б) планування, обробка, корекція, діагностика, моделювання, аналіз;
- в) аналіз, обробка, корекція, діагностика, моделювання, планування.

5. Яка послідовність діяльності тренера при складанні річного плану і його реалізації під час тренувального процесу у волейболі?

- а) корекція, облік, оперативна робота, контроль;
- б) оперативна робота, облік, контроль, корекція;
- в) контроль, оперативна робота, корекція, облік.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №17

1. Які існують методи силової підготовки волейболістів?

- а) змагальний метод, змінний метод, комплексний метод;
- б) інтервальний метод, комплексний метод;
- в) метод до відмови, повторний метод, метод кругового тренування.

2. Які існують методи вдосконалення швидкості волейболістів?

- а) інтервальний метод, комплексний метод;
- б) повторний метод, змінний метод, метод кругового тренування, змагальний метод;
- в) метод рівномірного тренування, метод повторно-змінного тренування.

3. Які існують методи вдосконалення загальної витривалості волейболістів?

- а) метод рівномірного тренування, метод повторно-змінного тренування, інтервальний метод, метод кругового тренування, комплексний метод;
- б) повторний метод, змінний метод, змагальний метод;
- в) метод до відмови, змагальний метод.

4. Які існують основні форми прояву швидкості у волейболі?

- а) це тільки швидкість реакції на м'яч і швидкість пересувань;
- б) це тільки швидкість реакції на дії суперників і швидкість окремих рухів;
- в) це швидкість реакції на м'яч, на дію партнера і суперників і реакція вибору, швидкість окремих рухів, швидкість пересувань.

5. Яка форма прояву швидкості є найважливішою в грі у волейбол?

- а) це швидкість реакції;
- б) це швидкість пересувань;
- в) це швидкість окремих рухів.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №18

1. Як називається у волейболі вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих відповідно до зміни поведінки партнера або ігрової обстановки?

- а) швидкість пересування;
- б) швидкість окремих рухів;
- в) реакція вибору.

2. Як називається у волейболі здатність в найкоротший відрізок часу виконати удар по м'ячу, прийняти м'яч, зробити передачу, виконати стрибок на блок і для нападаючого удару, власний ударний рух, винести руки над сіткою при блокуванні?

- а) швидкість окремих рухів;
- б) швидкість пересування;
- в) реакція вибору.

3. Як називається у волейболі здатність максимально швидко переміститися до місця зустрічі з м'ячем?

- а) реакція вибору;
- б) швидкість пересування;
- в) швидкість окремих рухів.

4. Які різновиди у волейболі має спеціальна витривалість?

- а) це мінімальна і максимальна витривалість;
- б) це індивідуальна і командна витривалість;
- в) це швидкісна витривалість, стрибова витривалість, ігрова витривалість.

5. Як називається здатність волейболістів виконувати технічні прийоми і пересування з високою швидкістю впродовж всієї гри без зниження ефективності?

- а) швидкісна витривалість;
- б) стрибова витривалість;
- в) ігрова витривалість.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №19

1. Як називається здатність волейболістів до багатократного

повторного виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями?

- а) ігрова витривалість;
- б) стрибова витривалість;
- в) швидкісна витривалість.

2. Як називається здатність волейболістів вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання техніко-тактичних дій?

- а) стрибова витривалість;
- б) швидкісна витривалість;
- в) ігрова витривалість.

3. Скільки разів і коли рекомендується проводити тестування загальної працездатності на загальнопідготовчому етапі тренування волейболістів, використовуючи тести?

- а) 3 рази – на початку, у середині і в кінці етапу;
- б) 2 рази – на початку і в кінці етапу;
- в) 1 раз у кінці етапу.

4. За якою формулою визначається індекс гарвардського степ-тесту?

- а) $IGCT = \frac{t}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2}$;
- б) $IGCT = \frac{t \times 100}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2}$;
- в) $IGCT = \frac{t \times 100}{P_1 + P_2 + P_3}$.

5. Що позначає «t» у формулі, за якою визначається індекс гарвардського степ-тесту?

- а) кров'яний тиск;
- б) частота пульсу;
- в) час виконання проби в секундах.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №20

1. За якою формулою визначається індекс функціональної проби по Квергу?

- а) $I = \frac{\text{тривалість}}{P_1 + P_2 + P_3} \frac{\text{роботи}}{\text{в с}} \times 100 = \frac{30000}{P_1 + P_2 + P_3};$
- б) $I = \frac{\text{тривалість}}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)} \frac{\text{роботи}}{\text{в с}} \times 10 = \frac{3000}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)};$
- в) $I = \frac{\text{тривалість}}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)} \frac{\text{роботи}}{\text{в с}} \times 100 = \frac{30000}{2 \times (P_1 + P_2 + P_3)}.$

2. Скільки разів і коли рекомендується проводити оцінку рівня розвитку загальних фізичних якостей волейболістів на етапі ОФП?

- а) двічі – на початку і в кінці етапу;
б) 1 раз у кінці етапу;
в) 3 рази – на початку, у середині і в кінці етапу.

3. Що зобов'язаний вести волейболіст з перших днів тренувальних занять і впродовж всього циклу тренувального змагання?

- а) щоденник оцінок;
б) щоденник самоконтролю;
в) щоденник особистих вражень.

4. По якій системі оцінюються дані самоконтролю, окрім показників пульсу при функціональних пробах і частоти пульсу серцевих скорочень у стані спокою?

- а) п'ятибальній;
б) дванадцятибальній;
в) десятибальній.

5. За якою формулою визначається індекс Рюффа?

- а) $H = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{100};$
- б) $H = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) \times 20}{10};$
- в) $H = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №21

1. Якими критеріями характеризується високий рівень технічної

підготовленості майстра волейболу?

- а) тільки надійністю і координованістю;
- б) надійністю, різносторонністю, пристосовністю, спеціалізацією, координованістю;
- в) тільки різносторонністю і пристосовністю.

2. Як називається технічний прийом гри у волейбол, за допомогою якого м'яч вводиться у гру і який є одним із засобів активного нападу, за допомогою якого можна виграти очко або порушити організацію атакуючих дій суперника?

- а) подача м'яча;
- б) передача м'яча;
- в) блокування.

3. Як називається технічний прийом гри у волейбол, за допомогою якого організовуються дії в нападі і який є основним способом ведення гри?

- а) прийом подач;
- б) подача м'яча;
- в) передача м'яча.

4. Які передачі для нападаючого удару в основному, застосовуються у практиці волейболу?

- а) це тільки передачі боком до сітки, в стрибку;
- б) це передачі вперед, за голову, передачі боком до сітки, в стрибку;
- в) це тільки передачі вперед, за голову.

5. Як підрозділяються передачі для нападаючого удару за швидкістю польоту м'яча?

- а) на повільні (до 10 м/с), прискорені (до 16 м/с) і швидкісні (більш 16 м/с);
- б) на низькі, середні, високі;
- в) на довгі, короткі, укорочені.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №22

1. Як підрозділяються передачі для нападаючого удару по довженні польоту м'яча?

- а) на низькі, середні, високі;
- б) на довгі, короткі, укорочені;
- в) на повільні, прискорені і швидкісні.

2. *Як підрозділяються передачі для нападаючого удару по висоті польоту м'яча?*

- а) на повільні, прискорені і швидкісні;
- б) на довгі, короткі, укорочені;
- в) на низькі – до 1 м над сіткою, середні – до 2 м, високі – вище 2 м.

3. *Які існують різновиди нападаючого удару в волейболі?*

- а) це прямий, боковий, з переводом рукою по ходу, з поворотом тулуба, обманний;
- б) це довгий, короткий, укорочений;
- в) це повільний, прискорений і швидкісний.

4. *Як називається технічний прийом гри у волейбол, який є першою лінією оборони проти атаки суперника і від правильного виконання якого значною мірою залежить ефективність страховки і вибір місця для прийому нападаючих ударів?*

- а) подача м'яча;
- б) блокування;
- в) передача м'яча.

5. *Від чого залежить, головним чином, успіх у блокуванні?*

- а) тільки від виносу рук над сіткою в момент удару;
- б) тільки від своєчасного стрибка;
- в) від вибору місця для блокування, своєчасного стрибка і виносу рук над сіткою у момент удару.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №23

1. *Скільки видів оцінки технічної підготовленості волейболістів передбачає контроль за рівнем технічної підготовленості?*

- а) три;
- б) два;
- в) п'ять.

2. Які види оцінки технічної підготовленості волейболістів передбачає контроль за рівнем технічної підготовленості?

- а) це тільки визначення результату, досягнутого завдяки використанню даної техніки;
- б) це тільки оцінка ефективності застосування техніки в умовах змагань;
- в) це оцінка самої спортивної техніки, визначення результату, досягнутого завдяки використанню даної техніки, оцінка ефективності застосування техніки в умовах змагань.

3. Як називається обумовлена правилами рухова дія, специфічна для волейболіста?

- а) прийом гри;
- б) тактична дія;
- в) система гри.

4. Які існують різновиди прийомів гри у волейболі?

- а) це прийоми відбиття і забивання;
- б) це прийоми нападу і прийоми захисту;
- в) це прийоми індивідуальні і колективні.

5. Як називається раціональне використання прийомів гри, спрямованих на перемогу над суперником?

- а) тактична дія;
- б) тактична підготовка;
- в) прийом гри.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №24

1. Як називаються у волейболі дії гравця, спрямовані на рішення певної тактичної задачі в даний момент гри?

- а) індивідуальні тактичні дії;
- б) командні тактичні дії;
- в) групові тактичні дії.

2. Як називається у волейболі взаємодія двох або декількох гравців для вирішення конкретного завдання?

- а) командні тактичні дії;
- б) індивідуальні тактичні дії;
- в) групові тактичні дії.

3. *Як називається у волейболі взаємодія всіх гравців команди в нападі і захисті?*

- а) командні тактичні дії;
- б) індивідуальні тактичні дії;
- в) групові тактичні дії.

4. *Які існують функції гравців у волейболі?*

- а) це тільки нападаючі і захисники;
- б) це нападаючі (1 і 2 темпу), діагональний гравець, зв'язуючий, ліберо, захисники (блок, страховка);
- в) це тільки діагональний гравець і зв'язуючий.

5. *Що у волейболі позначає термін “Просто”?*

- а) це коли в складній ситуації висока передача ближньому нападаючому;
- б) це коли із - за спини зв'язки нападаючий наздоганяє м'яч перед зв'язкою в 1–1,5 м (і навпаки);
- в) це коли нападаючий знаходиться перед зв'язкою, а виходить на удар позаду нього, але в останню мить повертається в положення перед зв'язкою і завдає удару.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №25

1. *Що у волейболі позначає термін “Одним темпом”?*

- а) це вихід на удар і одночасний стрибок в одній або різних зонах двох або трьох нападаючих;
- б) це коли гравець 1-го темпу перед відштовхуванням в останню мить затримує рух. Передача для удару приблизно на висоті 1 м;
- в) це певне місце в зоні, зручне для дій кожного нападаючого.

2. *Що у волейболі позначає термін “Зона”?*

- а) це коли в складній ситуації висока передача ближньому нападаючому;
- б) це коли нападаючий знаходиться перед зв'язкою, а виходить на удар

позаду нього, але в останню мить повертається в положення перед зв'язкою і завдає удару;

в) це певне місце в зоні, зручне для дій кожного нападаючого.

3. *Що у волейболі позначає термін “Зліт”?*

а) це передача на удар уздовж сітки одному з двох нападаючих (1-му або 2-му темпові) в одній зоні;

б) це удар з низьких передач (стрибок нападаючого до передачі на удар);

в) це коли із - за спини зв'язки нападаючий наздоганяє м'яч перед зв'язкою в 1–1,5 м (і навпаки);

4. *Що у волейболі позначає термін “Простріл”?*

а) це коли гравець 1-го темпу перед відштовхуванням від опори в останню мить затримує рух. Передача для удару приблизно на висоті 1 м;

б) це удар з низької швидкісної передачі вздовж сітки, що виконується, як правило, із зони в зону або через зону;

в) це вихід двох нападаючих перпендикулярно до сітки один за одним. 1-й темп закриває 2-го.

5. *Що у волейболі позначає термін “Хвиля”?*

а) це передача на удар уздовж сітки одному з двох нападаючих (1-му або 2-му темпові) в одній зоні;

б) це коли нападаючий знаходиться перед зв'язкою, а виходить на удар позаду нього, але в останню мить повертається в положення перед зв'язкою і завдає удару;

в) це коли першим на удар перед зв'язкою виходить нападаючий, що знаходиться позаду зв'язки, другим – нападаючий перед зв'язкою.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №26

1. *Що у волейболі позначає термін “Ешелон”?*

а) це вихід двох нападаючих перпендикулярно до сітки один за одним. 1-й темп закриває 2-го;

б) це коли гравець 1-го темпу перед відштовхуванням в останню мить затримує рух. Передача для удару приблизно на висоті 1 м;

в) це коли в складній ситуації висока передача ближньому нападаючому.

2. Що у волейболі позначає термін “Прямий хрест”?

- а) це коли із - за спини зв'язки нападаючий наздоганяє м'яч перед зв'язкою в 1–1,5 м (і навпаки);
- б) це удар з низьких передач (стрибок нападаючого до передачі на удар);
- в) це коли 1 темп знаходиться перед сіткою, а 2-ий перетинає його шлях, знаходячись позаду того, що пасує або перед ним.

3. Що у волейболі позначає термін “Зворотний хрест”?

- а) це коли першим на удар перед зв'язкою виходить нападаючий, що знаходиться позаду зв'язки, другим – нападаючий перед зв'язкою;
- б) це передача на удар уздовж сітки одному з двох нападаючих (1-му або 2-му темпові) в одній зоні;
- в) це вихід на удар і одночасний стрибок в одній або різних зонах двох або трьох нападаючих.

4. Що у волейболі позначає термін “Моріта”?

- а) це певне місце в зоні, зручне для дій кожного нападаючого;
- б) це вихід двох нападаючих перпендикулярно до сітки один за одним. 1-й темп закриває 2-го;
- в) це коли гравець 1-го темпу перед відштовхуванням в останню мить затримує рух. Передача для удару приблизно на висоті 1 м.

5. Що у волейболі позначає термін “Повернення”?

- а) це удар з низьких передач (стрибок нападаючого до передачі на удар);
- б) це коли нападаючий знаходиться перед зв'язкою, а виходить на удар позаду нього, але в останню мить повертається в положення перед зв'язкою і завдає удару;
- в) це передача на удар уздовж сітки одному з двох нападаючих (1-му або 2-му темпові) в одній зоні.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №27

1. Що у волейболі позначає термін “Навздогін”?

- а) це коли із - за спини зв'язки нападаючий наздоганяє м'яч перед зв'язкою в 1–1,5 м (і навпаки);

- б) це вихід двох нападаючих перпендикулярно до сітки один за одним.
1-й темп закриває 2-го;
в) це коли в складній ситуації висока передача ближньому нападаючому.

2. Що є головним в інтегральній підготовці волейболістів?

- а) це виконання завдань з інтенсивністю, яка не перевищує змагальну;
б) це виконання завдань з інтенсивністю, яка дорівнює змагальній;
в) це виконання завдань з інтенсивністю, яка перевищує змагальну.

3. Які існують різновиди ігрової підготовки волейболістів?

- а) це тільки тренувальні (двосторонні) ігри і контрольні ігри;
б) це тренувальні (двосторонні) ігри, товариські ігри, контрольні ігри;
в) це тільки тренувальні (двосторонні) ігри і товариські ігри.

4. На які етапи можна умовно розділити систему багаторічної підготовки волейболістів?

- а) тільки на навчальний етап і тренувальний етап;
б) на етап початкової підготовки, навчально-тренувальний етап, етап спортивного вдосконалення та етап вищої спортивної майстерності;
в) тільки етап початкової підготовки і етап вищої спортивної майстерності.

5. Які вікові межі відповідають етапу початкової підготовки волейболістів?

- а) 9 – 10 років;
б) 16 – 18 років;
в) 11 – 14 років.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №28

1. Які вікові межі волейболістів відповідають етапу поглибленої спеціалізації (навчально-тренувальному)?

- а) 16 – 18 років;
б) більше 18 років;
в) 11 – 14 років.

2. Які вікові межі волейболістів відповідають етапу спортивного

удосконалення?

- а) 9 – 10 років;
- б) 16 – 18 років;
- в) 11 – 14 років.

3. Які вікові межі волейболістів відповідають етапу вищої спортивної майстерності?

- а) більше 18 років;
- б) 9 – 10 років;
- в) 11 – 14 років.

4. Який склад команди з волейболу може бути представлений на змаганнях?

- а) максимум 20 гравців, один тренер, два помічники тренера, два масажисти і один лікар;
- б) максимум 14 гравців, один тренер, один помічник тренера, один масажист і один лікар;
- в) максимум 5 гравців, два тренери, один помічник тренера, один масажист і два лікарі.

5. Які гравці можуть вийти на майданчик і грати в матчі?

- а) тільки гравці, записані в журналі;
- б) тільки гравці, записані в довідку;
- в) тільки гравці, записані в протокол.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №29

1. Хто перед волейбольним матчем підписує протокол і представляє свою команду на жеребкуванні?

- а) капітан команди;
- б) тренер команди;
- в) помічник тренера команди.

2. Кому з команди дозволено звертатися до суддів, коли м'яч знаходиться поза грою?

- а) будь - якому гравцю команди;
- б) тренерові;

в) тільки ігровому капітанові.

3. *Що роблять гравці приймаючої команди, коли вона отримує право подавати?*

- а) переходять на одну позицію проти годинникової стрілки;
- б) переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою;
- в) залишаються на місці.

4. *Коли м'яч вважається “в майданчику”?*

- а) коли він торкається поверхні ігрового майданчика, не включаючи обмежувальні лінії;
- б) коли він торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії;
- в) коли він пролітає над ігровим майданчиком.

5. *Коли м'яч вважається “за”?*

- а) коли частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;
- б) коли він торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії;
- в) коли частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться на обмежувальних лініях.

Бланк відповідей студентів

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тестове завдання №1		Тестове завдання №2	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №3		Тестове завдання №4	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №5		Тестове завдання №6	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №7		Тестове завдання №8	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №9		Тестове завдання №10	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	

Тестові завдання з дисципліни “Волейбол з методикою викладання”

5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №11		Тестове завдання №12	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №13		Тестове завдання №14	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №15		Тестове завдання №16	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №17		Тестове завдання №18	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №19		Тестове завдання №20	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	

Тестове завдання №21		Тестове завдання №22	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №23		Тестове завдання №24	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №25		Тестове завдання №26	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №27		Тестове завдання №28	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №29			
Номер питання	Відповідь		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Оцінка за відповідь			

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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/>

ЗМІСТ

Передмова.....	3
Тестове завдання №1	4
Тестове завдання №2	5
Тестове завдання №3	5
Тестове завдання №4	6
Тестове завдання №5	7
Тестове завдання №6	8
Тестове завдання №7	9
Тестове завдання №8	10
Тестове завдання №9	11
Тестове завдання №10	12
Тестове завдання №11	13
Тестове завдання №12	14
Тестове завдання №13	15
Тестове завдання №14	16
Тестове завдання №15	17
Тестове завдання №16	19
Тестове завдання №17	200
Тестове завдання №18	211
Тестове завдання №19	211
Тестове завдання №20	22
Тестове завдання №21	23
Тестове завдання №22	24
Тестове завдання №23	25
Тестове завдання №24	26
Тестове завдання №25	27
Тестове завдання №26	28
Тестове завдання №27	29
Тестове завдання №28	30
Тестове завдання №29	31
Бланк відповідей студентів.....	33
Список використаних джерел.....	36

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ
(українською мовою)

Сватъєв Андрій В'ячеславович

Попов Сергій Миколайович

Медвідь Михайло Миколайович

ВОЛЕЙБОЛ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Збірник тестів

**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**

Відповідальний за випуск А.В. Голубенко

Рецензент к.б.н. А.О. Кузнецов

Коректор к.пед.н. О.В. Бессарабова