

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичної культури



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
СПОРТИВНІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

2019 – 2020 навчальний рік

Розробники: Лісенчук Геннадій Анатолійович, професор кафедри теорії та методики фізичної \_\_\_\_\_

Кулаков Юрій Євгенович, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доцент \_\_\_\_\_

Вертелецький Олег Іванович, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури \_\_\_\_\_

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури.

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Литвиненко О. М.)

«27» серпня 2019 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 Освіта;	Нормативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	<b><i>Рік підготовки:</i></b>
		2
<b><i>Семестр</i></b>		
3		
<b><i>Лекції</i></b>		
-		
<b><i>Практичні, семінарські</i></b>		
30		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента –4	Ступінь бакалавра	<b><i>Лабораторні</i></b>
		-
		<b><i>Самостійна робота</i></b>
		60
		Вид контролю:
		залік

Мова навчання – українська.

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання –90 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33% /67 %).

## **2. Мета, завдання навчальної дисципліни та результати навчання**

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «спортивні та методика викладання» є формування у студентів цілісної системи знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення спортивних ігор (волейбол). Володіння навичками гри, знаннями структури гри, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності, засвоєння методів навчання, необхідних для самостійної педагогічної роботи в школі.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «спортивні та методика викладання» є :

- надання майбутнім спеціалістам знань, вмінь і навичок зі спостереження, аналізу і проведення спортивних ігор в учбовій і позакласній роботі з фізичного виховання у школі;
- навчити студентів використовувати гру в реалізації освітньої і виховної мети;
- формування у студентів потреби до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- фізичне та спортивне вдосконалення студентів;
- набуття необхідних знань, навичок та вмінь з основ теорії, методики організації і проведення спортивних ігор;
- вивчення правил змагань та методики суддівства з волейболу.

**Передумови для вивчення дисципліни:** анатомія людини, легка атлетика та методика викладання, гімнастика та методика викладання, педагогіка, фізіологія людини, методика проведення рухливих ігор.

Навчальна дисципліна складається з 3-х кредитів.

### **Очікувані результати навчання:**

**ПРН 5.** Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

**ПРН 6.** Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 8.** Демонструє уміння у розробці навчально-методичних матеріалів (робочих програм, навчально-тематичних планів) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

**ПРН 13.** Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

**ПРН 14.** Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

**ПРН 18.** Виявлена здатність вчитися упродовж життя і вдосконалюватися, з високим рівнем автономності, набутої під час навчання кваліфікації.

**ПРН 22.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ПРН 23.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх

індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими *компетентностями*:

**I Загальнопредметні:**

**ЗК 2.** Здатність працювати в команді та автономно.

**ЗК 4.** Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

**ЗК 6.** Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

**ЗК 11.** Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

**II Фахові:**

**ФК 9.** Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

**ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 16.** Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп) з порушеннями різної нозології.

**ФК 17.** Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

### 3. Програма навчальної дисципліни

**Кредит 1.**

Тема 1. Історичний нарис розвитку волейболу за кордоном та на Україні.

Тема 2. Переміщення в волейболі.

Тема 3. Подача м'яча в волейболі.

Тема 4. Верхня передача м'яча в волейболі.

Тема 5. Правила змагань з волейболу.

**Кредит 2.**

Тема 6. Нижня передача м'яча в волейболі.

Тема 7. Нападаючий удар в волейболі.

Тема 8. Фізична підготовка у волейболі.

**Кредит 3.**

Тема 9. Блокування в волейболі.

Тема 10. Тактика гри в нападі в волейболі.

Тема 11. Тактика гри в захисті в волейболі.

### 4. Структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	кон	сп
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1.</b>						

<b>Тема 1.</b> Історичний нарис розвитку волейболу за кордоном та на Україні.	6					6
<b>Тема 2.</b> Переміщення в волейболі.	4		2			2
<b>Тема 3.</b> Подача м'яча в волейболі.	8		4			4
<b>Тема 4.</b> Верхня передача м'яча в волейболі.	8		4			4
<b>Тема 5.</b> Правила змагань з волейболу.	4					4
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 2.</b>						
<b>Тема 6.</b> Нижня передача м'яча в волейболі.	8		4			4
<b>Тема 7.</b> Нападаючий удар в волейболі.	10		6			4
<b>Тема 8.</b> Фізична підготовка у волейболі.	12					12
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 3.</b>						
<b>Тема 9.</b> Блокування в волейболі.	6		2			4
<b>Тема 10.</b> Тактика гри в нападі в волейболі.	12		4			8
<b>Тема 11.</b> Тактика гри в захисті в волейболі.	12		4			8
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>10</b>			<b>20</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>		<b>30</b>			<b>60</b>

### Заочна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	кон	ср
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1.</b>						
<b>Тема 1.</b> Історичний нарис розвитку волейболу за кордоном та на Україні.	6					6
<b>Тема 2.</b> Переміщення в волейболі.	4		1			3
<b>Тема 3.</b> Подача м'яча в волейболі.	8		1			7
<b>Тема 4.</b> Верхня передача м'яча в волейболі.	8		1			7
<b>Тема 5.</b> Правила змагань з волейболу.	4					4
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>3</b>			<b>27</b>
<b>Кредит 2.</b>						
<b>Тема 6.</b> Нижня передача м'яча в волейболі.	8		1			7
<b>Тема 7.</b> Нападаючий удар в волейболі.	10		1			9
<b>Тема 8.</b> Фізична підготовка у волейболі.	12					12
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<b>Кредит 3.</b>						
<b>Тема 9.</b> Блокування в волейболі.	6		1			5
<b>Тема 10.</b> Тактика гри в нападі в волейболі.	12					12
<b>Тема 11.</b> Тактика гри в захисті в волейболі.	12					12

<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>1</b>		<b>29</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>		<b>6</b>		<b>84</b>

### 5. Теми лекційних занять

Не передбачені.

### 6. Теми практичних занять Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	кількість годин
1.	<b>Тема 2. Переміщення в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням.	<b>2</b>
2.	<b>Тема 3. Подача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання верхньої та нижньої прямої і верхньої та нижньої бокової подачі м'яча.	4
3.	<b>Тема 4. Верхня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху.	4
4.	<b>Тема 6. Нижня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча знизу.	4
5.	<b>Тема 7. Нападаючий удар в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання нападаючим ударам.	6
6.	<b>Тема 9. Блокування в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання блокуванню.	2
7.	<b>Тема 10. Тактика гри в нападі в волейболі.</b> Аналіз та методика навчання індивідуальним діям в нападі. Аналіз та методика навчання груповим діям в нападі. Аналіз та методика навчання командним діям в нападі.	4 1 1 2
8.	<b>Тема 11. Тактика гри в захисті в волейболі.</b> Аналіз та методика навчання індивідуальним діям в захисті. Аналіз та методика навчання груповим діям в захисті. Аналіз та методика навчання командним діям в захисті.	4 1 1 2
<b>Разом:</b>		<b>30</b>

### Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	кількість годин
1.	<b>Тема 2. Переміщення в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням.	1
2.	<b>Тема 3. Подача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання верхньої та нижньої прямої і верхньої та нижньої бокової подачі м'яча.	1
3.	<b>Тема 4. Верхня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху.	1
4.	<b>Тема 6. Нижня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча знизу.	1
5.	<b>Тема 7. Нападаючий удар в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання нападаючим ударам.	1
6.	<b>Тема 9. Блокування в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання блокуванню.	1

<b>Разом:</b>	<b>6</b>
---------------	----------

**8. Самостійна робота  
Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	кількість годин
1.	<b>Тема 1. Історичний нарис розвитку волейболу за кордоном та на Україні.</b> Історія виникнення та розвитку волейболу за кордоном. Історія вітчизняного волейболу та розвиток волейболу на сучасному етапі в Україні. Історія виникнення та розвитку пляжного волейболу. Парковий волейбол. Еволюція правил змагань. Хроніка змагань.	6
2.	<b>Тема 2. Переміщення в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням.	2
3.	<b>Тема 3. Подача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання верхньої та нижньої прямої і верхньої та нижньої бокової подачі м'яча.	4
4.	<b>Тема 4. Верхня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху.	4
5.	<b>Тема 5. Правила змагань з волейболу.</b> Ігровий формат. Ігрові дії. Перерви, затримки та інтервали. Гравець ліберо. Поведінка учасників. Судді, їх обов'язки і офіційні жести.	4
6.	<b>Тема 6. Нижня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча знизу.	4
7.	<b>Тема 7. Нападаючий удар в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання нападаючим ударами.	4
8.	<b>Тема 8. Фізична підготовка у волейболі.</b> Загальна фізична підготовка у волейболі. Розвиток фізичних якостей у волейболі. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.	12
9.	<b>Тема 9. Блокування в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання блокуванню.	4
10.	<b>Тема 10. Тактика гри в нападі в волейболі.</b> Аналіз та методика навчання індивідуальним діям в нападі. Аналіз та методика навчання груповим діям в нападі. Аналіз та методика навчання командним діям в нападі.	8
11.	<b>Тема 11. Тактика гри в захисті в волейболі.</b> Аналіз та методика навчання індивідуальним діям в захисті. Аналіз та методика навчання груповим діям в захисті. Аналіз та методика навчання командним діям в захисті.	8
<b>Разом:</b>		<b>60</b>

**Заочна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	кількість годин
1.	<b>Тема 1. Історичний нарис розвитку волейболу за кордоном та на Україні.</b> Історія виникнення та розвитку волейболу за кордоном. Історія вітчизняного волейболу та розвиток волейболу на сучасному етапі в Україні. Історія виникнення та розвитку пляжного волейболу. Парковий волейбол. Еволюція правил змагань. Хроніка змагань.	6
2.	<b>Тема 2. Переміщення в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням.	3



3.	<b>Тема 3. Подача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання верхньої та нижньої прямої і верхньої та нижньої бокової подачі м'яча.	7
4.	<b>Тема 4. Верхня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча зверху.	8
5.	<b>Тема 5. Правила змагань з волейболу.</b> Ігровий формат. Ігрові дії. Перерви, затримки та інтервали. Гравець ліберо. Поведінка учасників. Судді, їх обов'язки і офіційні жести.	4
6.	<b>Тема 6. Нижня передача м'яча в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання передачі м'яча знизу.	7
7.	<b>Тема 7. Нападаючий удар в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання нападаючим ударами.	9
8.	<b>Тема 8. Фізична підготовка у волейболі.</b> Загальна фізична підготовка у волейболі. Розвиток фізичних якостей у волейболі. Спеціальна фізична підготовка у волейболі.	12
9.	<b>Тема 9. Блокування в волейболі.</b> Аналіз техніки та методика навчання блокуванню.	5
10.	<b>Тема 10. Тактика гри в нападі в волейболі.</b> Аналіз та методика навчання індивідуальним діям в нападі. Аналіз та методика навчання груповим діям в нападі. Аналіз та методика навчання командним діям в нападі.	12
11.	<b>Тема 11. Тактика гри в захисті в волейболі.</b> Аналіз та методика навчання індивідуальним діям в захисті. Аналіз та методика навчання груповим діям в захисті. Аналіз та методика навчання командним діям в захисті.	12
<b>Разом:</b>		<b>84</b>

### 9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Не передбачено.

### 10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

**Форми поточного та підсумкового контролю.** Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, контрольні нормативи). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання вправ, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

*Критерії оцінювання на практичних заняттях:*

Студенту виставляється відмінно, якщо він має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та

фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги;

Студенту виставляється дуже добре, якщо він має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості;

Студенту виставляється добре, якщо він виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою;

Студенту виставляється достатньо, якщо він володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками;

Студенту виставляється мінімальний задовільно, якщо він володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня

Оцінка за виконання завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

Відмінно - відповідь повна і правильна;

Добре - відповідь по суті правильна, але не повна;

Задовільно - відповідь викладена не повно і з помилками.

Кількість балів у кінці семестру повинна складати від 150 до 300 балів (за 3кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 3 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота											КР	Накопичувальні бали/сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	20	300/100*
6	14	20	20	20	42	28	30	36	22	42		

## 11. Засоби діагностики.

### 4. Засоби діагностики успішності навчання:

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

а) контроль засвоєння *теоретичних знань*;

б) контроль рівня та динаміки *загальної фізичної підготовленості* студентів (виконання контрольних тестів загально-фізичної підготовки на результат);

в) контроль рівня та динаміки *спеціальної фізичної підготовленості* студентів (виконання контрольних вправ спеціально-фізичної підготовки на результат);

г) контроль рівня *засвоєння техніки* цілісної вправи у рухливих іграх та її складових частин;

д) контроль рівня *інтегральної підготовленості* студента;

е) контроль засвоєння *професійних навичок* (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ, підготовчої частини, окремих задач та цілісного навчально-тренувального заняття з спортивних ігор для різних вікових груп);

ж) контроль засвоєння *суддівських навичок* (організація та проведення змагань, методика суддівства).

## 12.Методи навчання

1. Словесні методи.
2. Наглядні методи.
3. Методи вправ.

4. Ігрові методи.
5. Змагальний метод.

### **13. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Василий Рыцарев. Волейбол. Теория и практика. Учебник. / Василий Рыцарев – Издательство «Спорт», 2016 – 456с.
2. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 : схвалені тридцять п'ятим конгресом FIVB / FIVB. – К., 2016. – 88 с.
3. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
4. С. Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. - Москва: СИНТЕГ, 2015. - 112 с.
5. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч. метод. посіб. для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III - IV рівнів акредитації / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. – 198 с.

#### **Допоміжна**

1. Вертелецький О.І., Кулаков Ю.Є., Богатир В.Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1–8 класів : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2016. 92 с.
2. Сироватко, З. В. Сучасний стан підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі ВНЗ України / З. В. Сироватко, В. М. Єфременко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - Вип. 11(81). - С. 100-103.
3. Стрельникова Є.Я. Аналіз фінальних змагань Кубка України 2015 року 5. з волейболу серед жіночих команд. / Є.Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сб. XII междунаучн. научн. конф., 5-6 февраля 2016 года. – Т 2 – ХДАФК, 2016 – С.51 –53

#### **Інформаційні ресурси**

1. <http://festival.1september.ru/articles/608407/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/katalog-statej/volejbol/>
3. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
4. <http://kmfv.rv.ua/uploads/files/doc/fivb-volleyball-rules-ukr.pdf>