

45.1

к 68

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
И О. Е. КУТАФИНА (МГЮА)



РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

СЕРИЯ УЧЕБНИКОВ МГЮА ДЛЯ БАКАЛАВРОВ • СЕРИЯ УЧЕБНИКОВ МГЮА ДЛЯ БАКАЛАВРОВ • СЕРИЯ УЧЕБНИКОВ МГЮА ДЛЯ БАКАЛАВРОВ

Е. Ю. Коротаева

# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ О. Е. КУТАФИНА (МГЮА)

Е. Ю. Коротаева

# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Учебное пособие



Электронные версии книг на сайте  
[www.prospekt.org](http://www.prospekt.org)



• ПРОСПЕКТ •

Москва  
2017

*Автор:*

**Коротаева Е. Ю.** – старший преподаватель кафедры физического воспитания Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА).

**Коротаева Е. Ю.**

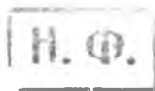
**К68** Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола : учебное пособие. – Москва : Проспект, 2017. – 48 с.

ISBN 978-5-392-21781-6

В пособии излагаются теоретические и практические основы физического воспитания студентов с учетом современных научных данных и практического опыта. Освещены вопросы о роли волейбола в системе физического воспитания как средства сохранения и укрепления здоровья, психофизической профессиональной подготовки студентов юридических специальностей.

Изучение пособия помогает разобраться в методиках развития двигательных качеств и закономерностях повышения функциональных способностей студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля. Учитывался опыт проведения учебно-практических занятий со студентами Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА).

Пособие предназначено для самостоятельной теоретической, методической и практической подготовки студентов к занятиям, а также для преподавателей физической культуры.



УДК 796.01(075.8)  
ББК 75.1я73

*Учебное издание*

**КОРОТАЕВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА**

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА**

**Учебное пособие**

Оригинал-макет подготовлен компанией ООО «Оригинал-макет»

[www.o-maket.ru](http://www.o-maket.ru); тел.: (495) 726-18-84

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.004173.04.09 от 17.04.2009 г.

Подписано в печать 23.11.2016. Формат 60×90 1/16

Печать цифровая. Печ. л. 3,0. Тираж 1000 экз. Заказ № 1920.

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

Отпечатано в ООО «Типография «Миттель Пресс».

г. Москва, ул. Руставели, д. 14, стр. 6.

Тел./факс +7 (495) 619-08-30, 647-01-89.

E-mail: [mittelpress@mail.ru](mailto:mittelpress@mail.ru)

ISBN 978-5-392-21781-6

© Коротаева Е. Ю., 2016  
© ООО «Проспект», 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 1. Физическая культура как вид культуры личности и общества</b> . . .	3
1.1. Значение физической культуры и физического воспитания в профессиональной подготовке студентов юридических специальностей . . . . .	3
1.2. Основные понятия системы физического воспитания . . . . .	4
1.3. Влияние занятий волейболом на физическое развитие студентов . . . . .	8
<b>Глава 2. Закономерности развития физических качеств и двигательных способностей</b> . . . . .	11
2.1. Виды и задачи физической подготовки . . . . .	11
2.2. Общая характеристика силовых способностей. . . . .	13
2.3. Методы развития силовых способностей . . . . .	14
2.4. Средства воспитания силовых способностей . . . . .	15
2.5. Средства для определения уровня развития силовых способностей . . . . .	18
2.6. Общая характеристика скоростных двигательных способностей . . . . .	20
2.7. Методы развития скоростных способностей . . . . .	21
2.8. Средства воспитания скоростных способностей . . . . .	22
2.9. Средства для определения уровня развития скоростных способностей . . . . .	23
2.10. Общая характеристика выносливости . . . . .	25
2.11. Методы и методики воспитания выносливости . . . . .	26
2.12. Средства развития выносливости . . . . .	27
2.13. Средства для определения уровня развития выносливости. . . . .	30
2.14. Особенности развития гибкости . . . . .	31
2.15. Методы и методика воспитания гибкости. . . . .	31
2.16. Средства развития гибкости. . . . .	32
2.17. Средства для определения уровня развития гибкости . . . . .	34
2.18. Общая характеристика двигательно-координационных способностей . . . . .	35
2.19. Методы воспитания двигательно-координационных способностей . . . . .	35

---

2.20. Средства воспитания двигательных способностей . . . . .	36
2.21. Средства для определения уровня развития двигательных способностей . . . . .	37
<b>Глава 3. Заключение. Волейбол как средство физического развития . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>41</b>