

75.569  
0-45



Омский Государственный  
ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Учебное пособие



# ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Москва  
2021

УДК 378:796 (075)  
ББК 74.58+75я73  
075

*Авторы:*

О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова,  
О. Е. Баркова, Т. М. Ушакова, Л. В. Климович

*Рецензенты:*

А. А. Шерстюк, канд. пед. наук,  
доц. каф. «Теория и методика физической культуры и спорта»,  
ФГБОУ ВПО «СибГУФК»;

Э. В. Кладов, канд. пед. наук,  
доц. каф. «Физическое воспитание и спорт»,  
ФГБОУ ВО «ОмГУПС»

075 Основы организации и проведения занятий по волейболу : учеб. пособие / [О. В. Мараховская и др.]. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 92 с.: ил.

ISBN 978-5-00129-136-7

В учебном пособии представлен теоретико-методический материал по физической, технической и тактической подготовке к занятиям волейболом, подробно рассмотрены вопросы методики обучения основным техническим элементам в волейболе по модульной технологии.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Может быть полезно преподавателям, специалистам в области физической культуры и спорта, а также широкому кругу читателей.

УДК 378:796 (075)  
ББК 74.58+75я73



© ОмГТУ, 2020  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2020

ISBN 978-5-00129-136-7

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	4
<b>1. Общие теоретические сведения</b> . . . . .	6
<b>2. Виды подготовки в волейболе. Факторы, обуславливающие успешность обучения техничко-тактическим действиям</b> . . . . .	9
2.1. <b>Физическая подготовка</b> . . . . .	9
2.2. <b>Техническая подготовка</b> . . . . .	12
2.3. <b>Тактическая подготовка</b> . . . . .	15
<b>3. Анализ техники игры в волейбол</b> . . . . .	19
3.1. <b>Стойки</b> . . . . .	20
3.2. <b>Перемещения</b> . . . . .	21
3.3. <b>Верхние и нижние передачи мяча</b> . . . . .	22
3.4. <b>Подачи мяча</b> . . . . .	26
3.5. <b>Приемы подачи</b> . . . . .	28
3.6. <b>Нападающий (атакующий) удар</b> . . . . .	31
3.7. <b>Блокирование</b> . . . . .	34
<b>4. Модульная система обучения студентов волейболу</b> . . . . .	36
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	78
<b>Библиографический список</b> . . . . .	79
<b>Приложения</b> . . . . .	81