

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

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