

75.569

А 91

М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко,
Д. П. Крахмалев

Волейбол

Учебно-методическое
пособие



DirectMEDIA

М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко,
Д. П. Крахмалев

ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-методическое пособие

*Для всех направлений подготовки
квалификация выпускника бакалавр*

Издание стереотипное



Москва

Берлин

2019

УДК 796.325

ББК 75.5

А91

Рецензенты:

А. М. Коваль, кандидат педагогических наук, доцент

Ш. А. Имнаев, кандидат педагогических наук, доцент

Астахова, М. В.

А91 Волейбол : учебно-методическое пособие /
М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. –
Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 134 с.

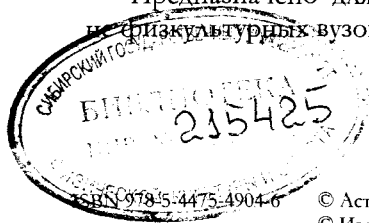
ISBN 978-5-4475-4904-6

В современных условиях подготовки специалистов различного профиля одним из приоритетных направлений становится формирование знаний и навыков физкультурно-оздоровительных технологий и умелое применение средств двигательной рекреации.

Спортивная игра «Волейбол» формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи и может рассматриваться как одно из средств досуга во внеучебное время.

Данное учебно-методическое пособие позволяет систематизировать и углубить знания дисциплины «Физическая культура» из раздела программы «Волейбол». Поможет студентам освоить современные правила игры и необходимые технические приемы.

Предназначено для студентов очной формы обучения на физкультурных вузов.



УДК 796.325
ББК 75.5

© Астахова М. В., Стрельченко В. Ф., Крахмалев Д. П., текст, 2019
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	5
Глава 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА.....	9
Глава 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	14
Методика обучения технике игры волейбола.....	14
Стойки и перемещения волейболиста	18
Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением.....	23
Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая	29
Прием мяча снизу одной и двумя руками	37
Нападающий удар	42
Прием нападающих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока.....	49
Глава 4. ТАКТИКА.....	56
Индивидуальные тактические действия в нападении	56
Групповые тактические действия в нападении	62
Командные тактические действия в нападении	66

Индивидуальные тактические действия в защите	68
Групповые тактические действия в защите.....	72
Командные тактические действия в защите.....	75
Глава 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	80
Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий	80
Упражнения для развития прыгучести.....	81
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	83
Глава 6. ПРАВИЛА ИГРЫ.....	87
Игровое поле	87
Сетка и стойки	89
Мячи.....	90
Участники игры.....	90
Игровой формат	92
Игровые действия	96
Судьи, их обязанности и официальные сигналы	102
Организация и проведение соревнований.....	109
Виды соревнований.....	109
Особенности проведения соревнований	113
Приложение № 1	116
Приложение № 2	122
ЛИТЕРАТУРА	128