

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра теории и методики спортивных игр

И.И. ТАРАН

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВИДА СПОРТА

ВОЛЕЙБОЛ

Учебное пособие

Рекомендовано учебно-методическим советом ФГБОУ ВО ВЛГАФК в качестве учебного пособия для образовательной программы высшего образования подготовки 49.03.01 - Физическая культура (степень бакалавр)

Великие Луки, 2019

**Утверждено Учёным советом ФГБОУ ВО ВЛГАФК
от «17» сентября 2019г. протокол № 02**

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики
спортивных игр ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»
Ю.М. Макаров

кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и спортивной
медицины ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта»
А.М. Пухов

УДК 796.325(075)

ББК 75.569я73

Таран, И.И. Теория и методика вида спорта. Волейбол.: учебное пособие для студ. учреждений высш. профобразования. / И.И. Таран. – Великие Луки, 2019. - 132 с.

В пособии представлены основные разделы теории и методики волейбола.

Содержание пособия направлено на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Материал пособия будет полезен студентам, обучающимся по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта: спортивные игры», а также слушателям курсов повышения квалификации и программ переподготовки.

Содержание

1. Возникновение и развитие волейбола	5
1.1. История возникновения игры.....	6
1.2. Эволюция правил игры.....	11
1.3. Современные тенденции развития игры.....	16
1.4. Интересные факты и рекорды волейбола	21
<i>Контрольные вопросы:</i>	<i>22</i>
<i>Список использованных источников.....</i>	<i>23</i>
2. Техника игры.....	24
2.1. Понятие о технике игры.....	24
2.2. Анализ техники игры в волейбол	26
2.3. Критерии технического мастерства в волейболе.....	42
<i>Контрольные вопросы:</i>	<i>45</i>
<i>Список использованных источников:</i>	<i>45</i>
3. Тактика игры.....	47
3.1. Общее представление о тактике	47
3.2. Функции игроков на площадке и комплектование команды	49
3.3. Анализ тактики игры	53
<i>Контрольные вопросы:</i>	<i>68</i>
<i>Список использованных источников.....</i>	<i>68</i>
4. Виды подготовки в волейболе.....	70
4.1. Физическая подготовка волейболистов	70
4.2. Техническая подготовка	71
4.3. Тактическая подготовка волейболистов.....	79
4.4. Психологическая подготовка	84
4.5. Интегральная подготовка.....	87
4.6. Интеллектуальная подготовка	91
4.7. Игровая и соревновательная подготовка	92
4.8. Взаимосвязь видов подготовки.....	93
<i>Контрольные вопросы:</i>	<i>95</i>
<i>Список использованных источников.....</i>	<i>95</i>
5. Спортивная подготовка волейболистов.....	97
5.1. Этапы многолетней подготовки	97
5.2. Периодизация спортивной тренировки	106
5.3. Учебно-тренировочное занятие как основная форма тренировочного процесса в волейболе.....	113
<i>Контрольные вопросы:</i>	<i>119</i>
<i>Список использованных источников.....</i>	<i>119</i>
Приложения Тесты для контроля знаний студентов	121

Введение

Пособие состоит из 5 глав, в которых представлен материал, расширяющий и углубляющий знания студентов о теории и методике волейбола.

В 1 главе пособия представлена информация о возникновении и развитии волейбола, основных тенденциях развития игры в настоящее время, эволюции правил игры. Для повышения интереса студентов к изучению теории вида спорта приведены интересные факты и рекорды волейбола.

В главе 2 описана техника игры в волейбол, критерии технического мастерства игроков.

В главе 3 рассматривается общее представление и содержание тактики игры, функции игроков в современном волейболе и подходы к комплектованию команд.

В главе 4 описано содержание всех видов подготовки волейболистов и их взаимосвязь.

В главе 5 дана характеристика содержания этапов многолетней подготовки волейболистов, периодизации тренировочного процесса в годичном цикле, содержания и структуры учебно-тренировочного занятия.

К каждому разделу пособия указаны контрольные вопросы и список литературных источников. В приложениях представлен материал для тестового контроля знаний студентов по разделам.

Содержание пособия предназначено для формирования общепрофессиональных компетенций бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», а также направлено на подготовку обучающихся к реализации основной цели и обобщённых трудовых функций в сфере профессиональной деятельности тренера по виду спорта «волейбол».