

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

К68

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

*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<sup>1/16</sup>.

Печать цифровая. Печ. л. 3,0. Тираж 1000 (1-й завод 50) экз. Заказ №

ООО «Проспект»

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

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>	<b>3</b>
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>	<b>11</b>
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 двигательного-координационных способностей . . . . .	36
2.21. Средства для определения уровня развития двигательного-координационных качеств . . . . .	37
<b>Глава 3. Заключение. Волейбол как средство физического развития . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>41</b>