

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова  
Кафедра физического воспитания

# **Волейбол на учебных занятиях по физической культуре**

*Методические указания*

*Рекомендовано  
Научно-методическим советом университета  
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2006

УДК 796.325  
ББК 4 515.69я73  
В 67

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2006 года*

Рецензент  
кафедра физического воспитания ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Составители:  
**С.В. Новожилова, А.В. Буриков, Н.А. Шипов, С.И. Мещеряков**

**Волейбол на учебных занятиях по физической культуре:** методические указания / сост. С.В. Новожилова, А.В. Буриков, Н.А. Шипов, С.И. Мещеряков; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 32 с.

В методических указаниях приводятся упражнения для изучения и совершенствования различных игровых приемов, волейбольные заповеди и рекомендации связующему игроку.

Указания предназначены для студентов всех специальностей (дисциплина Физическая культура, блок ГСЭ) очной формы обучения.

УДК 796.325  
ББК 4 515.69я73

© Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2006  
© С.В. Новожилова, А.В. Буриков, Н.А. Шипов, С.И. Мещеряков, 2006

## Содержание

<b>1. Основы индивидуальной техники .....</b>	<b>4</b>
<i>1.1. Начальный уровень подготовки.....</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Физическая подготовка.....</i>	<i>8</i>
<i>1.3. Поддача и прием.....</i>	<i>8</i>
<i>1.4. Нападающий удар .....</i>	<i>13</i>
<i>1.5. Вторая передача (действия связующего).....</i>	<i>15</i>
<i>1.6. Переключение с одного вида действий на другие .....</i>	<i>17</i>
<i>1.7. Организация командной атаки.....</i>	<i>20</i>
<i>1.8. Защита и организация защитных действий.....</i>	<i>21</i>
<b>2. Волейбольные заповеди .....</b>	<b>23</b>
<b>3. Памятка связующему игроку .....</b>	<b>27</b>
<b>Литература.....</b>	<b>29</b>