

УДК 378:796(075)
ББК 74.58+75я73
О-75

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»*

Основы организации и проведения занятий по волейболу : учеб.
О-75 пособие / [О. В. Мараховская и др.] ; Минобрнауки России, ОмГТУ. –
Омск : Изд-во ОмГТУ, 2019. – 96 с. : ил.

ISBN 978-5-8149-2885-6

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.

Предназначено для студентов 1–3 курсов при организованной форме занятий. Может быть полезно преподавателям, специалистам в области физической культуры и спорта, а также широкому кругу читателей.

УДК 378:796(075)
ББК 74.58+75я73

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного технического университета*

ISBN 978-5-8149-2885-6

© ОмГТУ, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	6
2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ.....	9
2.1. Физическая подготовка.....	9
2.2. Техническая подготовка	12
2.3. Тактическая подготовка.....	15
3. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	20
3.1. Стойки	21
3.2. Перемещения	22
3.3. Верхние и нижние передачи мяча.....	23
3.4. Подачи мяча.....	27
3.5. Приемы подачи.....	29
3.6. Нападающий (атакующий) удар.....	32
3.7. Блокирование.....	36
4. МОДУЛЬНАЯ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛУ	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	92