

УДК

ББК

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ,  
протокол № 87 от 13. 06. 2017 г.

**Межман И.Ф.**

**Научись играть в волейбол:** учебное пособие/И.Ф.Межман. - Самара:  
ПГУТИ, 2017.-338 с.

Учебное пособие представлено в виде учебного материала программы в соответствии с основными принципами игры в волейбол. Содержит задачи работы в учебно-тренировочных группах, материал по теоретической, технической и тактической подготовке предназначенный для студентов очного и заочного отделений и преподавателей ПГУТИ. Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 11 |
| 2.Исторический очерк.....   | 11 |
| 2.1.Возникновение и развитие игры.....  | 11 |
| 3.СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТА .....  | 18 |
| 3.1. Общие положения .....  | 18 |
| 3.2. Морфологические особенности и функциональные возможности<br>организма волейболистов..... | 19 |
| 3.3. Техника игры .....   | 20 |
| 3.4. Техника нападения.....   | 22 |
| 3.5. Техника обороны (защиты) .....   | 30 |
| 3.6. Тактика игры.....  | 32 |
| 3.6.1. Общие положения .....  | 32 |
| 3.6.2.Индивидуальные тактические действия в нападении .....                                   | 34 |
| 3.6.3. Групповые тактические действия в нападении.....  | 35 |
| 3.6.4. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите) .....                           | 39 |
| 3.6.5. Групповые тактические действия в обороне (защите).....                                 | 42 |
| 4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ<br>ВОЛЕЙБОЛОМ .....                            | 45 |
| Занятие 1.....  | 46 |
| Занятие 2.....  | 48 |
| Занятие 3.....  | 52 |
| Занятие 4.....  | 56 |
| Занятие 5.....  | 57 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Занятие 6.....  | 59  |
| Занятие 7.....  | 63  |
| Занятие 8.....  | 67  |
| Занятие 9.....  | 70  |
| Занятие 10..... | 73  |
| Занятие 11..... | 75  |
| Занятие 12..... | 77  |
| Занятие 13..... | 79  |
| Занятие 14..... | 81  |
| Занятие 15..... | 83  |
| Занятие 16..... | 85  |
| Занятие 17..... | 87  |
| Занятие 18..... | 89  |
| Занятие 19..... | 91  |
| Занятие 20..... | 93  |
| Занятие 21..... | 96  |
| Занятие 22..... | 99  |
| Занятие 23..... | 101 |
| Занятие 24..... | 103 |
| Занятие 25..... | 105 |
| Занятие 26..... | 107 |
| Занятие 27..... | 109 |
| Занятие 28..... | 111 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| Занятие 29.....  | 113 |
| Занятие 30.....  | 115 |
| Занятие 31.....  | 117 |
| Занятие 32.....  | 119 |
| Занятие 33.....  | 121 |
| Занятие 34.....  | 123 |
| Занятие 35.....  | 125 |
| Занятие 36.....  | 127 |
| Занятие 37.....  | 129 |
| Занятие 38.....  | 131 |
| Занятие 39.....  | 133 |
| Занятие 40 ..... | 135 |
| Занятие 41.....  | 137 |
| Занятие 42.....  | 139 |
| Занятие 43.....  | 141 |
| Занятие 44.....  | 143 |
| Занятие 45.....  | 145 |
| Занятие 46.....  | 147 |
| Занятие 47.....  | 149 |
| Занятие 48.....  | 151 |
| Занятие 49.....  | 153 |
| Занятие 50.....  | 155 |
| Занятие 51.....  | 157 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Занятие 52..... | 159 |
| Занятие 53..... | 161 |
| Занятие 54..... | 163 |
| Занятие 55..... | 165 |
| Занятие 56..... | 167 |
| Занятие 57..... | 169 |
| Занятие 58..... | 171 |
| Занятие 59..... | 173 |
| Занятие 60..... | 175 |
| Занятие 61..... | 176 |
| Занятие 62..... | 177 |
| Занятие 63..... | 179 |
| Занятие 64..... | 181 |
| Занятие 65..... | 182 |
| Занятие 66..... | 183 |
| Занятие 67..... | 185 |
| Занятие 68..... | 186 |
| Занятие 69..... | 188 |
| Занятие 70..... | 190 |
| Занятие 71..... | 192 |
| Занятие 72..... | 194 |
| Занятие 73..... | 196 |
| Занятие 74..... | 198 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Занятие 75..... | 200 |
| Занятие 76..... | 202 |
| Занятие 77..... | 203 |
| Занятие 78..... | 204 |
| Занятие 79..... | 206 |
| Занятие 80..... | 208 |
| Занятие 81..... | 210 |
| Занятие 82..... | 212 |
| Занятие 83..... | 214 |
| Занятие 84..... | 216 |
| Занятие 85..... | 218 |
| Занятие 86..... | 220 |
| Занятие 87..... | 222 |
| Занятие 88..... | 223 |
| Занятие 89..... | 224 |
| Занятие 90..... | 226 |
| Занятие 91..... | 227 |
| Занятие 92..... | 228 |
| Занятие 93..... | 229 |
| Занятие 94..... | 231 |
| Занятие 95..... | 233 |
| Занятие 96..... | 235 |
| Занятие 97..... | 237 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Занятие 98.....   | 239 |
| Занятие 99.....   | 241 |
| Задание 100 ..... | 242 |
| Занятие 101.....  | 243 |
| Занятие 102.....  | 245 |
| Занятие 103.....  | 246 |
| Занятие 104.....  | 247 |
| Занятие 105.....  | 248 |
| Занятие 106.....  | 250 |
| Занятие 107.....  | 252 |
| Занятие 108.....  | 254 |
| Занятие 109.....  | 256 |
| Задание 110 ..... | 257 |
| Занятие 111.....  | 259 |
| Занятие 112.....  | 261 |
| Занятие 113.....  | 263 |
| Занятие 114.....  | 264 |
| Занятие 115.....  | 265 |
| Занятие 116.....  | 266 |
| Занятие 117.....  | 268 |
| Занятие 118.....  | 270 |
| Занятие 119.....  | 271 |
| Задание 120 ..... | 273 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Занятие 121.....  | 275 |
| Занятие 122.....  | 277 |
| Занятие 123.....  | 279 |
| Занятие 124.....  | 280 |
| Занятие 125.....  | 281 |
| Занятие 126.....  | 283 |
| Занятие 127.....  | 285 |
| Занятие 128.....  | 286 |
| Занятие 129.....  | 288 |
| Задание 130 ..... | 289 |
| Занятие 131.....  | 290 |
| Занятие 132.....  | 292 |
| Занятие 133.....  | 293 |
| Занятие 134.....  | 294 |
| Занятие 135.....  | 295 |
| Занятие 136.....  | 296 |
| Занятие 137.....  | 297 |
| Занятие 138.....  | 298 |
| Занятие 139.....  | 299 |
| Задание 140 ..... | 301 |
| Занятие 141.....  | 302 |
| Занятие 142.....  | 303 |
| Занятие 143.....  | 304 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| Занятие 144.....  | 305 |
| Занятие 145.....  | 306 |
| Занятие 146.....  | 307 |
| Занятие 147.....  | 308 |
| Занятие 148.....  | 310 |
| Занятие 149.....  | 312 |
| Задание 150 ..... | 314 |
| Занятие 151.....  | 315 |
| Занятие 152.....  | 316 |
| Занятие 153.....  | 317 |
| Занятие 154.....  | 319 |
| Занятие 155.....  | 320 |
| Занятие 156.....  | 321 |
| Занятие 157.....  | 322 |
| Занятие 158.....  | 324 |
| Занятие 159.....  | 326 |
| Задание 160 ..... | 327 |
| Занятие 161.....  | 328 |
| Занятие 162.....  | 330 |
| Занятие 163.....  | 332 |
| Занятие 164.....  | 333 |
| Литература .....  | 335 |