

УДК 796.325
ББК 75.5
Я 45

Печатается по решению научно-методического совета Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

Рецензенты:

Чергинец В. П. – кандидат пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВПО ИГУ

Орлова С. В. – кандидат пед. наук, доцент кафедры спортивных игр филиала ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ в г. Иркутске

Якимов К. В. , Сигаев А. В. Методика обучения и совершенствования техники игры в волейбол: Учебно-методическое пособие. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2012 г. – 83 с.

Учебно-методическое пособие «Методика обучения и совершенствования техники игры в волейбол» состоит из 84 стр.

Данное пособие ориентировано на студентов спортивных вузов и колледжей и предназначено для самостоятельного и более глубокого освоения содержания дисциплины «Теория и методика волейбола». Приведенный в пособии материал имеет педагогическую направленность, отражает запросы практики физической культуры и спорта и в этой части может быть использован также тренерским составом.

© Иркутский филиал РГУФКСМиТ

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
1.	Методика обучения технике игры в волейбол	6
2.	Совершенствование техники игры в волейбол	17
	Упражнения для совершенствования технических приемов волейбола	19
2.1.	Прием подач	20
2.2.	Передача сверху двумя руками	22
2.3.	Передача для нападающего удара	26
2.4.	Нападающий удар	30
2.5.	Прием нападающих ударов	32
2.6.	Блокирование	36
2.7.	Комбинированные упражнения для совершенствования техники волейбола	38
2.8.	Контроль за уровнем технической подготовленности	41
3.	Организация занятий по обучению игре в волейбол	42
	Учебно-тренировочные занятия:	
3.1.	Тренировочное занятие № 1	43
3.2.	Тренировочное занятие № 2	47
3.3.	Тренировочное занятие № 3	51
3.4.	Тренировочное занятие № 4	52
3.5.	Тренировочное занятие № 5	56
3.6.	Тренировочное занятие № 6	57
3.7.	Тренировочное занятие № 7	59
3.8.	Тренировочное занятие № 8	60
3.9.	Игровая тренировка	62
3.10.	Либеро	62
3.11.	Игра ногой в волейболе	66
3.12.	Тренировочное занятие № 9	68
4.	Программирование тренировочной работы	70
5.	Подвижные игры как средство развития и совершенствования физической подготовки волейболистов	77
6.	Упражнения для развития скоростных качеств волейболистов	82
	Литература	83