УДК 796.1
ББК 75.5
Е70

Утверждено на заседании кафедры физической культуры,
протокол № 8 от 19.05.2017

Рецензенты:

Олефиренко В. Н. – профессор, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр Уральского государственного университета физической культуры;

Кравчук В. И. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры Челябинского государственного института культуры

Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В.Ерёмина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.
ISBN 978-5-94839-660-6

Занятия волейболом являются хорошим средством физического развития студентов и способствуют решению задач воспитания морально-волевых качеств. Эмоциональность игры и несложное оборудование, наличие базы тренировочного зала дают возможность использовать волейбол на учебных занятиях, в спортивных секциях.

Настоящее пособие предназначено для обучения и совершенствования игры в волейбол. Основная его цель: привить молодежи прочный интерес к волейболу, к систематическим занятиям спортом и помочь овладеть приемами техники и тактики игры.

Пособие включает основные технические и тактические приемы игры, основы методики тренировки и правила соревнований по волейболу.

Пособие рассчитано на студентов, инструкторов-общественников, преподавателей по физической культуре и тренеров по волейболу.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГИК

Учебное издание

Людмила Васильевна **Ерёмина**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ВУЗЕ
ВОЛЕЙБОЛ**

Редактор Е. Н. Алешко

Заказ № 1709. Сдано 05.12.2017. Подписано к печати 18.06.2018
Формат 60x84/16. Объем 5,1 п. л. Тираж 100 экз.

Отпечатано в Челябинском государственном институте культуры. Ризограф
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

© Ерёмина Л. В., 2018
© Челябинский государственный
институт культуры, 2018

ISBN 978-5-94839-660-6

Оглавление

Введение.....	4
1. История волейбола.....	5
2. Методика тренировки.....	8
2.1. Техника игры.....	10
2.2. Тактика игры в волейбол.....	13
3. Техническая подготовка.....	17
3.1. Перемещения.....	17
Примерные упражнения.....	17
3.2. Поддачи.....	18
Примерные упражнения.....	19
3.3. Передачи.....	20
Верхние передачи (примерные упражнения).....	21
Нижние передачи.....	25
Примерные упражнения для совершенствования нижних передач.....	26
Примерные индивидуальные упражнения.....	28
3.4. Нападающие удары.....	31
Примерные упражнения для совершенствования нападающего удара.....	32
3.5. Блок.....	32
Примерные упражнения по совершенствованию блокирования.....	33
4. Организация и проведение соревнований по волейболу.....	35
4.1. Способы проведения соревнований.....	36
4.2. Проведение соревнований в вузе.....	37
5. Официальные Волейбольные правила (2015–2016).....	38
Список литературы.....	75
<i>Приложение 1. Положение о проведении соревнований по волейболу среди студенческих команд факультетов ЧГИК в зачет Спартакиады.....</i>	<i>77</i>
<i>Приложение 2. Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол.....</i>	<i>79</i>
<i>Приложение 3. Схема плана-конспекта занятия по волейболу.....</i>	<i>85</i>
<i>Приложение 4. Пример плана-конспекта занятия по волейболу.....</i>	<i>86</i>