

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

Теоретические основы индивидуальной техники в волейболе

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2007

УДК 796.63
ББК Ч 515.69я73
Т 33

Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2007 года

Рецензент
кафедра физического воспитания и спорта
Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова

Составители:
С.В. Новожилова, А.В. Буриков, С.Н. Авдеева

Теоретические основы индивидуальной техники в волейболе: метод. указания / С.В. Новожилова, А.В. Буриков, С.Н. Авдеева; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2007. – 36 с.

В методических указаниях широко представлены и классифицированы упражнения, направленные на развитие физических качеств, повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий, совершенствование индивидуальной техники игры в волейбол. Упражнения и приемы представлены в виде рисунков, имеют описание и методические рекомендации по их выполнению.

Предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения и преподавателей физической культуры.

УДК 796.63
ББК Ч 515.69я73

© Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова,
2007
© С.В. Новожилова, А.В. Буриков,
С.Н. Авдеева, 2007

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретические основы индивидуальной техники	4
<i>1.1. Основные стойки и перемещения в волейболе.....</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Верхняя передача и передача на удар</i>	<i>10</i>
<i>1.3. Нападение</i>	<i>13</i>
<i>1.4. Подача.....</i>	<i>21</i>
<i>1.5. Прием нападающих ударов</i>	<i>23</i>
<i>1.6. Прием подачи.....</i>	<i>31</i>
<i>1.7. Блокирование</i>	<i>32</i>
Литература	34