

СПОРТ в школе

Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина

ВОЛЕЙБОЛ



Издательство «SPORT»
Москва
2015

ББК 42.1.4
Ф76

Фомин Е.В., Булыкина Л.В.
Ф76 Волейбол. Начальное обучение. — М.: Спорт,
2015. — 88 с., ил. (Спорт в школе).
ISBN 978-5-9906578-2-3

В книге излагаются основы техники, тактики и методики занятий по волейболу для начинающих.

Книга предназначено для студентов физкультурных ВУЗов, преподавателей по физической культуре в общеобразовательных школах, а также может быть использован для желающих освоить игру, занимаясь по месту жительства, в домах и зонах отдыха населения и т.д.

ББК 42.1.4

ISBN 978-5-9906578-2-3 © Фомин Е.В., Булыкина Л.В., текст, 2015
© Издательство «Спорт», издание, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4
2. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	5
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ	7
4. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.....	11
5. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	16
6. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.....	18
7. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ	20
8. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ.....	21
9. ТЕХНИКА ИГРЫ.....	24
10. ТАКТИКА ИГРЫ	46
11. ФУНКЦИИ ИГРОКОВ.....	61
12. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ ИГРЫ	65
13. ОБОРУДОВАНИЕ И СУДЕЙСТВО	68
14. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	74
15. ЛИТЕРАТУРА.....	80