

УДК 796.325:796.011.3

ББК 75.569

Рецензент

Иванов В.А. кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Государственного университета просвещения

Луцюз В.Е., Сурков А.М., Комин С.В. Организация занятий по пляжному волейболу в непрофильном вузе: методические рекомендации – М.: «Академия Принт», 2024 – 40 с.

В рекомендациях подробно изложена техника перемещения, подачи, передачи, атакующих и защитных действий, блока. Представленные средства пляжного волейбола помогут освоить базовые навыки игры для обучающихся в непрофильном вузе.

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания, протокол №5 от 11.11.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)	5
2. ПОДАЧА (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ).....	7
3. ПЕРЕДАЧА.....	13
4. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ).....	20
5. БЛОК (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)	24
6. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38