

УДК 796.325(076.5)

ББК 75.569я7

У 31

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Удовиченко, Е.В.

У 31 Совершенствование тактики индивидуальных защитных действий в волейболе: методические указания / Е.В. Удовиченко, М.С. Королева, Ж.И. Киселева, Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2014. – 48 с.

Материал методических рекомендаций изложен в соответствии с основными требованиями учебно-тренировочного раздела программы раздела «Физическая культура» для высших учебных заведений по теме: «Спортивные игры».

Методические рекомендации включают в себя объем информации, позволяющий существенно расширить свои знания, умения и навыки студентов в волейболе.

Содержание методических рекомендаций способствует повышению уровня тактических и технических защитных действий в волейболе на учебно-тренировочных занятиях в условиях вуза.

Методические рекомендации предназначены для студентов, желающих углубленно заниматься волейболом.

УДК 796.325(076.5)

ББК 75.569я7

© Удовиченко Е.В

Королева М.С.

Киселева Ж.И. 2014

© ОГУ, 2014

Содержание

Введение.....	4
1 Тактическая подготовка.....	6
2 Индивидуальные тактические действия игрока в защите.....	8
2.1 Совершенствование тактики приема подач.....	9
2.2 Совершенствование тактики приема нападающих ударов.....	15
2.3 Совершенствование приема мяча в падении.....	24
2.4 Обучение и совершенствование тактики блокирования.....	28
2.5 Совершенствование приема мяча при самостраховке блока.....	34
2.6 Тактика страховки блока.....	36
3 Контрольные вопросы по тактике индивидуальных защитных действий волейболисток.....	44
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	46
Приложение А. Условные обозначения.....	48