

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Методические рекомендации

Шуя 2011

ББК 75.569 УДК 796.325 М 54	Печатается по решению редакционно-издательского совета Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Шуйский государственный педагогический университет»
-----------------------------------	---

Методика обучения техническим элементам в волейболе: Методические рекомендации для преподавателей и учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, студентов очной и заочной формы обучения // составит. Ю.Н. Ермакова, Н.В. Гогина, А.А. Хренов, Е.А. Осокина – Шуя: Изд-во ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2011. – 40 с.

Рецензент:

А.Б. Гогин, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВПО «ШГПУ»

Методические рекомендации составлены на основе учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура», разработанного на кафедре физической культуры ФГБОУ ВПО «ШГПУ». Рекомендации предназначены для преподавателей и учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, студентов очной и заочной формы обучения.

ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
Ведение.....	4
1. Характеристика и правила игры в волейбол.....	5
2. Организация и методика обучения волейболу	9
3. Стойки и перемещения.....	10
4. Методика обучения передачам мяча.....	12
4.1. Передача мяча двумя руками сверху.....	12
4.2. Передача мяча двумя руками за голову.....	17
4.3. Передача мяча двумя руками снизу.....	19
5. Нижняя и верхняя прямые подачи.....	22
6. Прием подачи.....	25
7. Нападающий удар.....	28
8. Блокирование.....	33
9. Защитные действия и страховка.....	37
Рекомендуемая литература.....	41