



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Самарская государственная
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева

Волейбол

Методические указания

Кинель
РИО СГСХА
2018

УДК 796.3 (07)
ББК 75.569.я7
Б-83

Бородачева, С. Е.

Б-83 Спортивно-техническая подготовка по волейболу : методические указания для практических занятий / С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева – Кинель : РИО СГСХА, 2018. – 37 с.

В методических указаниях дана характеристика выполнения основных элементов техники игры в волейбол в нападении и защите. Приводятся упражнения, способствующие качественному освоению игры.

© ФГБОУ ВО Самарская ГСХА, 2018
© Бородачева С. Е., Ишкина О. А., Мезенцева В. А. 2018

Предисловие

В высших учебных заведениях приемы игры в волейбол используются как на академических занятиях, так и на секционных занятиях. Существует широкая сеть спортивных состязаний различного ранга, участие в которых оказывает тренировочный и воспитательный эффект.

Методические указания написаны в соответствии с рабочей программой, разработанной на основе Государственного образовательного стандарта.

Методические указания составлены методологически последовательно, с учетом особенностей учебно-тренировочного процесса. Издание может быть полезно при проведении учебных и секционных занятий в вузе, самостоятельной теоретической подготовке обучающихся.

В результате изучения данных методических указаний у обучающихся формируется **компетенция**, связанная со способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

Данные указания предназначены для студентов, а также могут пользоваться преподаватели и тренеры высших учебных заведений с целью эффективного проведения учебных занятий по разделу «Волейбол».