

СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ СЛЕДОВАТЕЛЕЙ

ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-методическое пособие

Москва – 2020

УДК 796.325
ББК 75.569
В 67

В 67 Волейбол: учебно-методическое пособие / [В.В. Чмыхов, В.Л. Рыбальченко, И.Ю. Уфимцев] – М.: Московская академия Следственного комитета Российской Федерации, 2020. – 86 с.

Авторы-составители:

Чмыхов Вячеслав Валерьевич, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической и специальной подготовки;

Рыбальченко Владимир Леонидович, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, доцент, преподаватель кафедры физической и специальной подготовки;

Уфимцев Игорь Юрьевич, преподаватель кафедры физической и специальной подготовки.

Рецензенты:

Горбенко Андрей Владимирович, вице-президент, генеральный директор Всероссийской федерации волейбола, Мастер спорта России международного класса.

Собина Владимир Абрамович, ректор Московского государственного института индустрии туризма им. Ю.А. Синкевича, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся факультета подготовки следователей по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности». Оно позволит студентам, в условиях ограниченного бюджета учебного времени, овладеть знаниями, умениями и навыками по теме «Волейбол» раздела «Спортивные игры» рабочей программы «Физическая подготовка 1» и может быть использовано для повышения общекультурного уровня и систематизации знаний в области физической культуры и спорта.

В учебно-методическом пособии «Волейбол» изложена история возникновения классического и пляжного волейбола, а также основные правила соревнований по этим видам спорта. Дана методика обучения базовым элементам игры, основным техническим приёмам игроков различных амплуа, тактике командного взаимодействия. Рассмотрены типичные ошибки, способы их устранения, методы контроля и самоконтроля в процессе спортивной подготовки.

© Московская академия СК России, 2020

Оглавление

	Стр.
Введение	4
Глава 1. Краткая историческая справка	6
Глава 2. Развитие отечественного волейбола	8
Глава 3. Возникновение и развитие пляжного волейбола	12
Глава 4. Основные правила соревнований	14
Глава 5. Спортивная подготовка	30
Глава 6. Методика обучения волейболу	34
6.1. Методика обучения технике игры в волейбол	34
6.2. Стойки и перемещения волейболиста	37
6.3. Прием-передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	39
6.4. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, подача в прыжке	42
6.5. Атакующие действия: нападающий удар, скидка, подбивка (тычок) блокирование	51
Глава 7 Организация тренировочного процесса	59
Глава 8. Тактическая подготовка	61
Глава 9 Физическая подготовка	70
Глава 10 Специальная физическая подготовка	72
Глава 11 Медицинское обеспечение	82
Заключение	84
Литература	85

ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-методическое пособие

Авторы-составители:

*Чмыхов Вячеслав Валерьевич
Рыбальченко Владимир Леонидович
Уфимцев Игорь Юрьевич*

В авторской редакции

Формат 60x90 1/16
Усл. печ. л. 5,37
Тираж 100 экз.
Печать офсетная
Компьютерная верстка,
техническое редактирование, печать – Саркисян А.Ж.
Подписано в печать: 14.12.2020
Заказ № 276