

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕХНИКА ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ, СТОЕК, ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	5
ТЕХНИКА ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	9
ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	12
ТЕХНИКА ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	14
ТЕХНИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	19
ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	23
ТАКТИКА ИГРЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	27
ТАКТИКА ИГРЫ: КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37