

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ХАРЬКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

ФАКУЛЬТЕТ ИНФОРМАТИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Методические рекомендации



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«ХАРЬКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

ФАКУЛЬТЕТ ИНФОРМАТИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Методические рекомендации

Ст. преп.: Минак А. Ф.

Ст. преп.: Недбайло И. А.

Преп.: Натарова В. В.

Харьков

2010

**Минак А. Ф., Недбайло И. А., Натарова В. В.**  
**Подвижные игры в тренировочном процессе по волейболу.**  
Методические рекомендации. — Х.: Харьков, 2010. -  
80 с.

© Минак А. Ф., Недбайло И. Л.  
Натарова В. В., 2010

**ЗМІСТ**

|  |    |
|--|----|
| Введение.....                                    | 3  |
| Значение подвижных игр в учебном процессе.....   | 5  |
| Игры, направленные на развитие силы.....         | 7  |
| Игры, направленные на развитие быстроты.....     | 12 |
| Игры, направленные на развитие выносливости..... | 18 |
| Игры для развития ловкости.....                  | 24 |
| Игры для развития гибкости .....                 | 30 |
| Игры для развития специальной силы.....          | 37 |
| Игры для развития специальной быстроты.....      | 43 |
| Игры для развития специальной выносливости.....  | 49 |
| Игры для развития специальной ловкости.....      | 53 |
| Игры для развития специальной гибкости.....      | 58 |
| Игры для технической ПОДГОТОВКИ.....             | 61 |
| Литература.....                                  | 78 |