05.12.2022

Модуль волейбол.
Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей волейболіста.
Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості до волейболу. Вдосконалити технічні прийоми в волейболі. Опанувати організовуючі вправи та загальнорозвиваючі вправи. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами. Спеціальна підготовка.Тактична підготовка. Тактика нападу. Індивідуальні дії. Інструкторська та суддівська практика. Дотримується: розташування гравців: при прийомі верхніх подач при другій передачі через гравців зон 3 і 2; при прийомі подачі, при другій передачі гравців зони 2 в зону 3 і нападаючого удару в зони 2 і 4; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити правила змагань з волейболу.

http://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf