25.03.2025

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. Техніка нападу. Подачі: нижню пряму подачу (в задану зону); верхню пряму подачу (у праву і ліву, дальню і ближню частини майданчика). Нападаючий удар: прямий нападаючий удар по ходу із зон 4, 3, 2 (з високих і середніх за відстанню передач); із зон 4 і 2 з передачі з глибини майданчика; слабкішою рукою.

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