

11.03.2024

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. Організовуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами. Спеціальна підготовка. Вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач: вправи амплітудного характеру для верхніх кінцівок з поступовим прискоренням рухів; вправи з гумовими джгутами; викрути рук вперед (назад), тримаючи гімнастичну палицю (гумовий джгут); кидки набивного м'яча двома руками із-за голови; вправи для розвитку гнучкості; ударного руху подачі з гумовим амортизатором; подачі змаксимальною силою 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>