17.01.2023

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. Переміщення: біг, переміщення приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво; переміщення перехресними кроками; скачи; падіння на місці та після переміщення; поєднання переміщень, зупинок з падіннями та стрибками. Передачі м'яча: передачі м'яча двома руками зверху (у стіну, в різних вихідних положеннях, на місці, після переміщення, в парах, трійках, зустрічних колонах), стоячи спиною до напрямку передачі; у стрибку через сітку; передача з наступним падінням і перекатом на спину (друга передача); передачі із зони нападу через сітку на задню лінію. 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