11.03.2025

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 захисту. Прийом м'яча: прийом м'яча двома руками зверху з відстані 8-10 м через сітку, з нижньої подачі; прийом м'яча двома руками зверху з наступним падінням і перекатом, передачі у стрибку через сітку; прийом м'яча двома руками знизу верхньої прямої подачі; прийом м'яча двома руками знизу нападаючого удару; прийом м'яча двома руками знизу від передачі у стрибку (через сітку), від сітки; прийом м'яча одною рукою з наступним падінням і перекатом убік на стегно і спину. Блокування одиночне ударів із зон 4, 2, 3 по діагоналі з високих та низьких передач.

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