

24.11.2022

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. Організовуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами. Спеціальна підготовка. Технічна підготовка . Дії без м'яча в нападі та захисті: стійки. Вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування: кистьові кидки набивного м'яча двома руками із-за голови з місця і у стрибку; нападаючі удари з власного накидування; зістрибування з висоти 40 см з наступним вистрибуванням та імітацією нападаючого удару; метання малих м'ячів на точність попадання в ціль; стрибки з підніманням рук догори з місця, після пересування, поворотів; пересування приставними кроками вздовж сітки і прийняття положення для блокування після зупинки.

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>