

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 передач та прийому м'яча: колові рухи, згинання та розгинання у променевозап'ясному суглобі; відштовхування пальцями від стіни у положенні стоячи; із положення упору лежачи на пальцях, пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; багаторазові кистьові кидки набивного м'яча від грудей, із-за голови; багаторазові передачі баскетбольного м'яча двома руками від грудей.

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>