27.12.2022

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. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами. Гімнастичні вправи: перекати в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці).

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