

25.03.24

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. Тактична підготовка. Тактика нападу. Індивідуальні дії. Бере участь: у взаємодіях гравців передньої лінії при другій передачі гравців зон 4 і 2 з гравцем зони 3, гравця зони 2 з гравцями зон 3 і 4, гравців зон 4 і 3 з гравцем зони 2; гравців зон 6,5 і 1 з гравцем зони 3; гравців зон 6,5 і 1 з гравцем зони 2.

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>