01.11.2022

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. 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.

Домашнє завдання.

1. 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

2. **Відео із виконанням вправ надсилаєте на електронну адресу до 02.11.2022 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)**