

ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПВ (1-4 курс, волейбол жінки)

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, 014.11 Середня освіта
(фізична культура)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (семінарські) теми
		11.03.20	Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.
		13.03.	Загальна фізична підготовка – розвиток швидкості.
		16.03.20	Загальна фізична підготовка – розвиток координаційних якостей.
		18.03.20	Загальна фізична підготовка – розвиток сили верхнього плечового поясу.
		20.03.20	Загальна фізична підготовка – розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.
		23.03.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки прямого нападаючого удару.
		25.03.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки нападаючого удару у «хід».
		27.03.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки нападаючого удару по «лінії».
		30.03.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки нападаючих ударів з передач, які відведенні від сітки.
		01.04.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки нападаючих ударів із прискорених передач у 2-й та 4-й зонах волейбольного майданчика.
		03.04.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки нападаючих ударів із задньої лінії з шостої зони.
		06.04.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки нападаючих ударів із задньої лінії з першої зони.
		08.04.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки нападаючих ударів із задньої лінії з шостої зони.
		10.04.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки плануючої подачі м'яча з першої зони.
		13.04.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки плануючої подачі м'яча в стрибку з першої зони.
		15.04.20	Техніка нападу – вдосконалення техніки силової подачі м'яча в стрибку з 1-ї зони.
		17.04.20	Тактика нападу – вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія розігравального із гравцями 3-ї, 4-ї і 2-ї зони).

		22.04.20	Тактика нападу – вдосконалення групових тактичних дій у нападі (взаємодія розігравального із гравцями 3-ї, 1-ї і 6-ї зони).
		24.04.20	Тактика нападу – вдосконалення командних тактичних дій у нападі через гравця, передньої лінії (2-га зона).
		27.04.20	Тактика захисту – вдосконалення групової взаємодії гравців 5-ї і 6-ї зон при прийомі нападаючих ударів, які виконуються по «лінії» з 1-ї зони.
		29.04.20	Тактика захисту – вдосконалення групової взаємодії гравців 6-ї і 1-ї зон при прийомі нападаючих ударів, які виконуються «хід» з 1-ї зони.
		04.05.20	Тактика захисту – вдосконалення групової взаємодії гравців 5-ї та 6-ї зон при прийомі нападаючих ударів, які виконуються по «ходу» з 6-ї зони.
		06.05.20	Тактика захисту – вдосконалення групової взаємодії гравців 1-ї та 6-ї зон при прийомі нападаючих ударів, які виконуються по «лінії» з 6-ї зони.
		08.05.20	Тактика захисту – вдосконалення групової взаємодії гравців 1-ї та 6-ї зон при прийомі нападаючих ударів, які виконуються по «лінії» першим темпом з 3-ї зони.
		11.05.20	Тактика захисту – вдосконалення групової взаємодії гравців 5-ї та 6-ї зон при прийомі нападаючих ударів, які виконуються в «хід» першим темпом з 3-ї зони.
		13.05.20	Тактика захисту – вдосконалення командної взаємодії гравців 4-ї, 5-х, 6-ї та 1-ї зон при прийомі обманних нападаючих ударів, які виконуються з 4-ї зони.
		15.05.20	Тактика захисту – вдосконалення командної взаємодії гравців 2-ї, 5-х, 6-ї та 1-ї зон при прийомі обманних нападаючих ударів, які виконуються з 2-ї зони.
		18.05.20	Тактика захисту – вдосконалення командної взаємодії гравців 5-ї, 6-ї, 1-ї зон при прийомі обманних нападаючих ударів, які виконуються з 4-ї зони.
		20.05.20	Обов'язки головного судді та головного секретаря змагань.

		22.05.20	Перший суддя. Другий суддя. Суддя секретар.
		25.05.20	Методика заповнення офіційного протоколу (рахункового аркушу) гри у волейбол.
		27.05.20	Прийняти участь в організації та проведенні товариських зустрічей (20 – протягом навчального року).
		29.05.20	Прийняти участь в організації та проведенні змагань на першість міста, області (10-12 протягом навчального року).

Доцент Ковцун В.І. (vaskovtsun@gmail.com, vkovcun@gmail.com, kovcun@ukr.net)