

27.12.2023

Модуль футбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей футболіста.

Вивчити фізичну підготовку за модулем футбол. Вдосконалити спеціальну і технічну підготовку.

Опанувати загальні і спеціальні вправи. Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі. Загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку швидко-силових якостей: присідання з обтяженням (вага обтяження від 40 до 60% особистої ваги); вистрибування з присіду без обтяження та з обтяженням; стрибки по сходах з максимальною швидкістю; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору або ривком на 7-10 м; біг по піску; вкидання набивного м'яча на дальність; кидки набивного м'яча на дальність ногою; для воротарів: колові рухи, згинання та розгинання у променевоzap'ясному суглобі; відштовхування від стіни кистями та пальцями правої та лівої руки одночасно та по чергово; пересування на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; кидки футбольного і набивного м'яча однією рукою на дальність; серійні стрибки у стійці воротаря поштовхов обох ніг у сторони, те саме приставним кроком.

Домашнє завдання:

1. Техніка і технічні прийоми футболу (знати визначення терміну «техніка» і перерахувати прийоми)

<https://www.youtube.com/watch?v=tkhHox14ztA>

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Футбол»

1. Людина яка контролює правила гри.

- а) спостерігач
- б) суддя
- в) експерт

2. Який склад команди?

- а) 11 гравців
- б) 7 гравців
- в) 15 гравців

3. Початком гри вважається

- а) вкидання м'яча із-за бокової лінії
- б) правильно виконаний удар з центра поля

4. В якій країні склалась гра в футбол у сучасному вигляді?

- а) в Англії
- б) в Америці
- в) в Германії

5. Розміри футбольного поля

- а) 100-110м x 64-75м
- б) 80- 90м x 40-50м
- в) 60-70м x 30-45м

6. Тривалість гри

- а) 40 хв. – 2 тайми по 20 хв.
- б) 90 хв. – 2 тайми по 45 хв.
- в) 120 хв. – 2 тайми по 60 хв.

7. Що таке тактика гри?

- а) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей
- б) виконання частини завдань кількома гравцями - партнерами
- в) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів.

8. Коли футбол включено до програми Олімпійських ігор?

- а) у 1908 році
- б) у 1926 році
- в) у 1896 році

9. При яких порушеннях правил гравцю призначається жовта карта?

- а) систематично порушує правила гри
- б) словами або жестами висловлює незадоволення рішенням судді
- в) винен у грубій поведінці
- г) серйозне порушення правил

10. Коли київське «Динамо» володіло Кубком володарів кубка європейських чемпіонів?

- а) у 1975 році
- б) у 1986 році
- в) у 1990 році
- г) у 1972 році

11. Які дії при вивиху?

- а) зробити фіксуєуючу пов'язку
- б) накласти шину
- в) дати повний спокій і відправити в лікарню

12. Яка маса футбольного м'яча?

а) 400 – 450 гр.

б) 500 – 550 гр.

в) 700 – 750 гр.