

06.02.23

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. Спеціальна підготовка. Тактична підготовка. Тактика нападу. Індивідуальні дії. Інструкторська та суддівська практика. Дотримується: розташування гравців: при прийомі верхніх подач при другій передачі через гравців зон 3 і 2; при прийомі подачі, при другій передачі гравців зони 2 в зону 3 і нападаючого удару в зони 2 і 4; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.

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>

<http://www.myshared.ru/slide/1375211/>

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ виконати до 15.30 06.02.23 на електронну адресу надсилаєте

1. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?
 - а) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок
 - б) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами
 - в) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок
2. Скільки замін гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?

а) кількість заміन правилами не регламентується

б) у кожній партії можна провести 6 замін

в) у кожній партії можна провести 4 заміни

3. В яких випадках м'яч вважається програним командою?

а) гравець відбив м'яча за межами волейбольного майданчика

б) м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика

в) команда вдарила по м'ячу більше 3-х разів

г) м'яч був затриманий або кинутий

4. Назвіть розміри волейбольного майданчику

а) 18м x 9м

б) 20м x 10м

в) 15м x 9м

5. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?

а) 7 гравців

б) 9 гравців

в) 6 гравців

6. Із скількох партій складається гра?

а) з 2-х або 3-х

б) з 3-х або 5-ти

в) з 4-х або 5-ти

7. Висота волейбольної сітки для дівчат

а) 2м 00см

б) 1м 90см

в) 2м 10см

8. Відмітьте правильне твердження

а) гравець не має право торкатися сітки тільки під час виконання блокування

б) гравець не має право торкатися сітки

9. В яких із зон знаходяться гравці нападу?

а) в зоні 3, 4, 5

б) в зоні 1, 2, 6

в) в зоні 2, 3, 4

10. Скільки перерв в кожній партії має право взяти команда?

а) 3

б) 4

в) 2

11. Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви?

а) капітан

б) секретар

в) тренер

г) любий гравець

12. Відмітьте правильні вислови

а) торкання м'яча під час блокування не зараховується як удар

б) торкання м'яча до тіла вище пояса не зараховується як удар

в) м'яч можна відбивати руками будь-яким способом

г) кожна команда повинна відбити м'яч на сторону суперника не більше ніж за три удари