

13.02.2024

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. Технічна підготовка. Техніка нападу.

Ведення м'яча: ведення зовнішньою частиною і серединою підйому, носком та внутрішньою стороною ступні; ведення вивченими способами із збільшенням швидкості переміщення, виконуючи ривки, з обводкою активного суперника, закриваючи м'яч тулубом.

Домашнє завдання:

1. Основні правила і суддівство футболу – опрацювати та вивчити.

<https://www.youtube.com/watch?v=bN6kBdDNJqM>

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 фіксуючу 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.

Виконати завдання і надіслати на електронну адресу:

vasilyuksveta17@gmail.com