

**27.02.2024**

**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. Організує 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 постав. Спеціальна фізична підготовка.

**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.

Виконати завдання і надіслати на електронну адресу

**[vasilyuksveta17@gmail.com](mailto:vasilyuksveta17@gmail.com)**