14.12.2022

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. Здійснює: вибір місця для виконання другої передачі (біля сітки та з глибини майданчика); для виконання нападаючого удару; другу передачу через гравця зо 2 і 3; при прийомі верхньої прямої подачі; при блокуванні; при страховці партнера, що приймає м'яч (після подачі, нападаючого удару, блокування); вибір способу прийому м'яча під час гри у захисті і під час страховки; взаємодії гравців задньої лінії при прийомі м'яча від подачі, нападаючого удару; взаємодії гравців передньої і задньої ліній (гравця зони 6 з блокуючим гравцем зони 3 і страхуючими гравцями зон 4,2; гравців зон 5 і 1 з гравцями зон 4 і 2); суддівську практику.

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

Виконати тестові завдання надіслати ел. адреса **vasilyuksveta17@gmail.com**

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для перевірки теоретичних знань

з теми «Волейбол»

1. Із скількох партій складається гра?

а) з 3-х або 5-ти

б) з 2-х або 3-х

в) з 4-х або 5-ти

2. Висота волейбольній сітки для дівчат

а) 1м 90см

б) 2м 10см

в) 2м 00см

3. Відмітьте правильне твердження

а) гравець не має право торкатися сітки

б) гравець не має право торкатися сітки тільки під час

виконання блокування

в)

4. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?

а) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами

б) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок

в) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок

5. Скільки замін гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?

а) у кожній партії можна провести 4 заміни

б) кількість замін правилами не регламентується

в) у кожній партії можна провести 6 замін

6. В яких випадках м’яч вважається програним командою?

а) м’яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика

б) команда вдарила по м’ячу більше 3-х разів

в) м’яч був затриманий або кинутий

г) гравець відбив м’яча за межами волейбольного майданчика

7. В яких із зон знаходяться гравці нападу?

а) в зоні 1, 2, 6

б) в зоні 2, 3, 4

в) в зоні 3, 4, 5

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

а) 4

б) 2

в) 3

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

а) тренер

б) любий гравець

в) капітан

г) секретар

10. Відмітьте правильні вислови

а) торкання м’яча до тіла вище пояса не зараховується як удар

б) м’яч можна відбивати руками будь-яким способом

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

г) торкання м’яча під час блокування не зараховується як удар

11. Назвіть розміри волейбольного майданчику

а) 20м х 10м

б) 15м х 9м

в) 18м х 9м

12. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?

а) 9 гравців

б) 6 гравців

в) 7 гравців