

29.12.2023

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>

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

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 заміन гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?*

- а) кількість замінованих гравців правилами не регламентується
- б) у кожній партії можна провести 6 замінованих гравців

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 х 9м

б) 20м х 10м

в) 15м х 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

Виконати тестові завдання і надіслати на електронну адресу:

vasilyuksveta17@gmail.com