

24.03.23

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.

Вкидання м'яча: вкидання із різних вихідних положень з місця і після розбігу; вкидання на точність і дальність.

Домашнє завдання:

1. Історія футболу

2. Розвиток футболу в Україні

https://www.youtube.com/watch?v=_FC07G-j9-c

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 Німеччині

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 шини
- 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.