18.01.2023

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. Вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому м'яча: колові рухи, згинання та розгинання у променевозап'ясному суглобі; відштовхування пальцями від стіни у положенні стоячи; із положення упору лежачи на пальцях, пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; багаторазові кистьові кидки набивного м'яча від грудей, із-за голови; багаторазові передачі баскетбольного м'яча двома руками від грудей.

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

для перевірки теоретичних знань

з теми «Волейбол»

Виконані завдання скидаєте на електронну адресу до 19 січня, вказати групу, прізвище, ім я.

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