

**Дифференцированный зачет по теме: “Волейбол” для группы № 4
«Мастер отделочных строительных работ»**

Дата сдачи зачета 07.05. 2020 г.

- 1. Кто является создателем игры волейбол:**
 - а) Морган
 - б) Акост
 - в) Эйнгорн

- 2. Что означает слово «волейбол»:**
 - а) скользящий мяч
 - б) удар с лету
 - в) прыгающий мяч

- 3. Размеры игрового поля в волейбол:**
 - а) 15х30
 - б) 12х24
 - в) 9х18

- 4. Высота сетки у мужчин:**
 - а) 2.43
 - б) 2.50
 - в) 2.20

- 5. Высота сетки у женщин:**
 - а) 2.34
 - б) 2.14
 - в) 2.24

- 6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:**
 - а) 5
 - б) 6
 - в) 8

- 7. Во время игры команда получает очко:**
 - а) мяч попал в сетку
 - б) мяч вылетел в аут
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +

- 8. Во время игры команда получает очко:**
 - а) команда соперника совершает ошибку
 - б) мяч попал в сетку
 - в) мяч вылетел в аут

- 9. Партия считается выигранной, если:**
 - а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
 - б) команда первая набирает 30 очков
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

- 10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:**
- а) 2
 - б) 3
 - в) 1
- 11. Какой подачи нет в волейболе:**
- а) закручивающая подача +
 - б) верхняя прямая
 - в) подача в прыжке
- 12. Игра в волейболе начинается с:**
- а) переброса
 - б) подачи
 - в) передачи
- 13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:**
- а) да, может
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
- 14. Переход игроков осуществляется:**
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелке
 - в) по часовой стрелке
- 15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:**
- а) прием мяча
 - б) все ответы верны
 - в) отбивание мяча
- 16. Цель игры в три касания:**
- а) запутать соперника
 - б) подготовка к нападающему удару
 - в) для разыгрывания мяча
- 17. Как называется свободный защитник:**
- а) Лимеро
 - б) Лидеро
 - в) Либеро
- 18. В последнее время в практике волейбола распространены:**
- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
 - б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
 - в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
- 19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:**
- а) практически
 - б) индивидуально
 - в) теоретически

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени
- б) три ступени
- в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре
- б) двух метрах
- в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий
- в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме
- в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными
- б) командными и личными
- в) только личными

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- а) Мехико
- б) Токио
- в) Мюнхене

31. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

32. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

33. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

34. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

35. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

Вам необходимо ответить на вопросы, выделить правильный ответ.

Готовые задания прислать на электронную почту:

nikolajpuzan55@gmail.com