

**Задание по физической культуре для дистанционного обучения для групп Л-21**

дистанционное занятие

Тема: Волейбол

**Задание №1** Ответить на вопросы по тесту письменно в тетради (тест см. ниже)

**Задание №2** Просмотреть профессиональную игру в волейбол

**Задание №3** Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу

Таблица №1

«Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки)»

**Не терять.**

(За контрольные упражнения студенты получают дополнительные оценки в журнал, при выполнении и выборочном контроле.)

**Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, это задание не делают, если есть медицинские противопоказания.**

Все остальные студенты выполняют задание в полном объеме.

<b>Ф.И.О. студента, группа</b> Иванов Андрей Петрович группа		
<b>число</b>	<b>Контрольные, тестовые упражнения</b>	<b>результат</b>
	 <p>Выполнить упражнение «пресс» в течение 1 минуты</p>	<b>Записать свой результат</b>

Ответить на вопросы по тесту письменно в тетради

**Тестовые задания по теме «Волейбол»**

**1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?**

а) 6 б) 9 в) 12

**2- Кто основал игру «волейбол»?**

- а) Альфред Холстед
- б) Вильям Морган
- в) Джеймс Нейсмит

**3 - Какая страна считается родиной волейбола?**

- а) Россия
- б) США
- в) Япония

**4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?**

- А) 30 Б) 15 В) 25 Г) 28

**6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?**

- А) 2.28
- Б) 2.36
- В) 2.40
- Г) 2.43

**7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером**

- А) 19 x 8
- Б) 19 x 10
- В) 18 x 9
- Г) 18 x 10

**8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

А) 6

Б) 12

В) 5

Г) 9

**9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию?**

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

**10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?**

А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

**11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?**

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

**12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?**

а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

**13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?**

а) 5 б) 6 в) 8 г) 10

**14 - Либеро – это...**

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

**15 - Из 1 зоны игрок переходит в....**

а) 3 б) 4 в) 2 г) 6

**16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

**17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?**

А) 2.24

Б) 2.26

В) 2.38

Г) 2.43

**18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:**

А) 1 зоны

Б) 2 зоны

В) 3 зоны

Г) 4 зона

**19. Игрок какой зоны выполняет подачу?**

А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5

**20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?**

А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16

