

Волейбол

1. Укажите полный состав волейбольной команды:
 - а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
2. Что означает слово «волейбол»:
 - а) скользящий мяч
 - б) удар с лету
 - в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейбол:
 - а) 15x30
 - б) 12x24
 - в) 9x18
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. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину
- в) развороты

31. Какой пульс считается нормой для взрослого человека?

- а) 40-50 ударов в минуту
- б) 90-110 ударов в минуту
- в) 60-80 ударов в минуту