06 апреля 2020 год

10 - А класс

 Тема. Чередование ходьбы и бега 10 мин. Спортивные игры.

1.Найти и кратко законспектировать технику длительного бега.

2..Ответить тесты по правилам волейбола с 1 – 15.

**Тестовые задания 9- 11 классов**

1**.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

а) США б) Канаде

в) Японии г) Германии

**2.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

**3.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

а) круг б) треугольник

в) трапецию г) ромб

**4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

а) в 1956 году б) в 1957 году

в) в 1958 году г) в 1959 году

**5. "Либеро" в волейболе - это ...**

а) Игрок защиты б) Игрок нападения

в) Капитан команды г) запасной игрок

**6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) Произвольно б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

**7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**8. Ошибками в волейболе считаются....**

а) "Три удара касания"

б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненной

в) Подача переигрывается г) Считается у команды 2 касания

**10.Волейбольная площадка имеет размеры:**

а) 18м на 8м б) 18м на 9м

в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол

в) Подача мяча г) Прием мяча

**12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

а) 8 сек б) 10 сек

в) 5 сек г) 6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.**

а) 14 б) 12 в)10 г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии**.

а) 9 б) 5

в) 6 г) 8

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право …………...**

а) Любой играющий б) Только «либеро»

в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .