**Задания для самоконтроля**

**ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  Список заданий |  Результат |
|  **Задание №1**Гибкость оценивается наклоном вперед из положения сидя на полу, ноги прямые( в коленях не сгибаем), ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. Выполняются три медленных наклона вперед с целью дотянуться пальцами до мерной линии(0 см), **начало** которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра(см)которая за мерной линии, которой коснулись пальцы( в сантиметрах).Результат **крупно** написать в таблицу |  |
| **Задание№2** **Выбираем правильный ответ** **записываем в графу «Результат»**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. В каком виде спорта10 студентов НТМСХ выполнили норматив кандидатов мастеров спорта**а)Лыжный полиатлон б)Ориентирование в)Настольный теннис г) Стрельбад) лыжный спорт е) шахматы. ж) Дартс и) Гиревой спорт к) Волейбол**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 мячаг) Мяч соприкоснулся с любой частью тела**9. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**а) Оба удаляются с площадки б) Подача считается выполненнойв) 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. В каком виде спорта команда преподавателей НТМСХ** **являются 2 кратными чемпионами области**а) Ориентирование б) Дартс в) Волейбол г) Стрельба д) Баскетболе) Футбол ж) Лыжный спорт**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 д) 5**14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии**.а) 9 б) 5 в) 6 г) 8 д) 4 е) 2 |  |

Заполненную форму отправить на адрес электронной почты dzntmsh@mail.ru с указанием Группы, фамилии и предмета «Физкультура»