федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Контрольная работа №2**

Дисциплина: **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Модуль: 2

по специальности

*32.05.01* [Медико-профилактическое дело](https://control.orgma.ru/(S(ccjlscrjdsobdknydfn4asny))/StudyPlanPartsShow.aspx?stratum=1&basicplanid=720333bb-e502-41f4-8114-344bd2a5b3b9)

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Проверил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО преподавателя)

Оренбург

2020

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

***Задание.1 Выполните тестовые задания***

1.Размер волейбольной площадки?

А) 8 х16м

Б) 9х18м

В) 10х20м

Г) 12х24м

2. Высота волейбольной сетки для мужчин?

А) 240 см

Б) 242 см

В) 243 см

Г) 245 см

3. Высота волейбольной сетки для женщин?

А) 220см

Б) 223см

В) 224 см

Г) 225см

4. Максимальная окружность волейбольного мяча?

А) 64 см

Б) 65 см

В) 66 см

Г) 67 см

5. Максимальный вес волейбольного мяча?

А) 260 гр

Б) 270 гр

В) 280 гр

Г) 300 гр

6. Максимальный состав игроков команды в волейболе?

А) 10

Б) 12

В) 14

Г) 16

7. Максимальное количество замен в партии?

А) 3

Б) 4

В) 6

Г) 8

8. Команде дано право на максимальное количество ударов (без блокирования) . Сколько?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

9. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) Бесконечно

10. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

А) 3 секунды

Б) 5 секунд

В) 8 секунд

Г) 10 секунд

11. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

А) 30 сек.

Б) 1 мин.

В) 3 мин.

Г) 5 мин.

12. Игрок либеро является……

А) игроком нападения

Б) подающим игроком

В) игроком защиты

13. Диагональным игроком является …..

А) нападающий игрок второго темпа, атакующий с краев сетки

Б) игрок, атакующий с задней линии

В) нападающий игрок первого темпа, атакующий с третьей зоны

14. Волейбол, в переводе с английского это - ……..

А) «мяч над сеткой»

Б) «игра в мяч руками»

В) «парящий мяч»

***Задание.2 Составьте конспект по плану***

1. Классификация упражнений.

2. Понятие «техника волейбола» и элементы техники волейбола (прием передачи, перемещения, нападающий удар, подача, блокирование).

3. Основы методики обучения технике приема-передачи двумя руками

сверху и снизу, назад за голову.

4. Основы методики обучения технике подач.

5. Основы методики обучения технике нападающего удара.

6. Основы методики обучения технике выполнения одиночного

блокирования.

7. Классификация типичных ошибок в технике волейбола и способы их

предупреждения.

***Задание.3 Найдите соответствие***

1. Соответствие видов передач и их содержания:

1) длинные а) направлены через зону

2) скоростные б) более 16 м/с

3) низкие в) высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м

г) до 16 м/с

д) направлены в соседнюю зону

е) высота над сеткой до 2 м

2. Соответствие понятий технических приемов и их содержания:

1) Зона а) нападающий удар перед пасующим и сзади него

2) Прострел б) удар по мячу в момент появления его над сеткой

3) Возврат в) удар с участием нескольких нападающих в одной зоне

г) нападающий удар с низкой передачи из зоны в зону

д) нападающий удар с высокой траектории в зону

3. Соответствие видов подготовки и их содержания:

1) психологическая а) комплекс развития определенных сторон

психики игрока

2) теоретическая б) определяется знаниями по следующим

разделам: история, техника, тактика и т.д.

3) соревновательная в) серия контрольных, товарищеских и официаль-

ных соревнований

г) упражнения с игровыми заданиями,

учебные игры

д) процесс обучения и совершенствования

движений для овладения техническими приемами

4.Соответствие судей и их прав:

1) первый а) выносит предупреждения командам

2) второй б)разрешает перерывы, контролирует их про-

должительность

3) секретарь в) разрешает капитану команды записать

в протокол протест

г) показывает сигнал о заступе любого игрока

д) ведет протокол в соответствии с правилами

5. Соответствие высот инвентаря и их содержания:

1) 180 см а) высота сетки у мужчин

2) 224 см б) высота сетки у женщин

3) 243 см в) высота ограничительных антенн

г) высота от пола до верхнего края судейской вышки

д) ширина зоны, в которой осуществляется подача