

## **ВОЛЕЙБОЛ** (волейбол, пляжный волейбол)

### **Спортивная подготовленность - 60 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислить основные разделы подготовки в избранном виде спорта (ИВС).
2. Перечислить основные технические действия с мячом.
3. Перечислить способы приема и передачи мяча.
4. Перечислить виды удара по мячу при выполнении подачи.
5. Перечислить виды ударов по мячу.
6. Перечислить способы приёма мяча.
7. Охарактеризовать технику передвижения спортсмена в ИВС.
8. Перечислить основные фазы нападающего удара.
9. Что такое тактика.
10. Перечислите подразделы тактики.

### **Физическая подготовленность – 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Перечислить физические качества необходимые спортсмену в ИВС.
2. Значение и виды проявления быстроты в избранном Вами виде спорта.
3. Значение и виды проявления силы в избранном Вами виде спорта.
4. Значение и виды проявления выносливости в избранном Вами виде спорта.
5. Значение и виды проявления гибкости в избранном Вами виде спорта.
6. Значение и виды проявления ловкости в избранном Вами виде спорта.
7. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития силы.
8. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития выносливости.
9. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития ловкости и гибкости.
10. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития быстроты.

### **Специальные требования – 20 баллов**

#### **Вопросы:**

1. Виды соревнований по избранному виду спорта.
2. Системы розыгрыша соревнований в избранном виде спорта.
3. Основы техники безопасности при проведении соревнований по избранному виду спорта.
4. Обязанности главного судьи матча в избранном виде спорта.
5. Обязанности помощника главного судьи матча в избранном виде спорта.
6. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма в избранном виде спорта.
7. Основы техники безопасности на занятиях по избранному виду спорта.

8. Значение и особенности проведения разминки в избранном виде спорта.
9. Основные положения правил по избранному виду спорта.
10. Ведущие российские и зарубежные тренеры и спортсмены по избранному виду спорта.