**Тест для учащихся 8 класса**

**по физической культуре для контроля знаний раздела: «Волейбол»**

Цель: определить уровень теоретических знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

• оценка «5» ставится за правильное выполнение 9 и более заданий;

• оценка «4» – за правильное выполнение 8 заданий;

• оценка «3» – за правильное выполнение 6 заданий;

Инструкция по заполнению тестовых заданий.

Отвечая на вопросы, нужно выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов.

**Бланк теоретического задания по волейболу для 8 класса**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …**

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

**2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …**

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук;

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …**

а) на сомкнутые предплечья;

б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …**

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …**

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на …**

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

**10. Какой подачи не существует?**  
  
а) Одной рукой снизу.  
  
б) Двумя руками снизу.  
  
в) Верхней прямой.  
  
г) Верхней боковой.