

# ДИСЦИПЛИНА “ОСНОВЫ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА”

2 курс

## Вопросы к итоговому зачету

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?
2. Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
3. Каких два главных правила необходимо соблюдать во время спортивной ходьбы?
4. В чем заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
5. Назовите виды бега.
6. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старт?
7. Из каких частей состоит техника бега на короткие дистанции?
8. Сколько фальстартов может сделать участник соревнований в беге на короткие дистанции?
9. В чем отличие техники бега на короткие дистанции от техники бега на длинные дистанции?
10. Какие виды легкоатлетических прыжков вы знаете?
11. Из каких частей состоит техника прыжков в длину и в высоту с разбега?
12. Какие виды легкоатлетических метаний вы знаете?
13. Назовите основные требования по предотвращению травм при занятиях легкой атлетикой?

### ВОЛЕЙБОЛ

1. Кто придумал игру в волейбол?
2. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
3. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?
4. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?
5. Сколько волейболистов должно быть на площадке во время игры?
6. Сколько игроков играет в команде по пляжному волейболу?
7. На какие две основные части подразделяют технику игры в волейбол?
8. Какие технические приемы выделяют в перемещениях по волейбольной площадке?
9. Какие элементы включает в себя техника нападения в волейболе?
10. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
11. Какие из подач в волейболе выполняют, применяя удар выше оси плечевого сустава игрока?
12. Что такое нападающий удар в волейболе?
13. Какими способами выполняют блок в волейболе?
14. Что такое «прием мяча» в волейболе?
15. Что является главным при освоении выполнения передач в волейболе?
16. Какие упражнения необходимо последовательно освоить, чтобы уверенно выполнять нападающий удар в волейболе?
17. Какие ошибки наиболее часто допускают волейболисты при освоении техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками?
18. Какие специфические физические качества необходимы волейболистам прежде всего?
19. Какие типичные ошибки допускают волейболисты при освоении техники приема мяча двумя руками снизу?
20. Где находятся зоны подачи при игре в волейбол?
21. Сколько замен может произвести волейбольная команда в каждой партии?

22. В каких случаях волейбольная команда получает очко?
23. Сколько очков необходимо набрать волейбольной команде, чтобы выиграть партию?
24. Сколько очков необходимо набрать в пятой партии для победы при счете партий 2:2?

### БАСКЕТБОЛ

1. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?
2. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?
3. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?
4. Какие приемы игры в баскетбол вы знаете?
5. Как правильно выполнять ведение мяча?
6. Какие способы бросков мяча вы знаете?
7. Как долго длится игра в баскетбол?
8. Назовите основные правила игры в баскетбол.
9. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?

### ФУТБОЛ

1. Какая страна является родиной футбола?
2. Какие размеры имеет футбольное поле?
3. Сколько человек играет на поле в футбольной команде?
4. Как долго длится игра в футбол?
5. Где должны находиться игроки команды соперника в момент, когда другая команда начинает разыгрывать мяч в центре поля?
6. Какие технические приемы включает в себя передвижение футболиста во время игры?
7. Какой частью тела футболист может останавливать мяч во время игры?
8. Какие физические качества, прежде всего, необходимо развивать футболисту одновременно с освоением техники?
9. Какие упражнения наиболее эффективны для совершенствования умения точно попадать мячом в ворота?
10. Какие упражнения необходимо выполнять для освоения техники остановки мяча?
11. Какие упражнения следует выполнять для овладения техникой ведения мяча?
12. Что обозначает формула игры футбольной команды «4 + 4 + 2»?
13. Можно ли сразу направлять мяч в ворота соперника первым ударом при розыгрыше мяча в центре поля?
14. В каких случаях во время игры в футбол судья назначает штрафные удары?
15. В каких случаях за нарушение правил игры судья назначает 11-метровый удар по воротам?
16. В каких случаях в футболе возникает положение «вне игры»?
17. Какие физические способности развивает игра в футбол?

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

1. Как правильно подобрать для себя лыжный инвентарь?
2. Какие лыжные ходы используются в гонках?
3. Какие лыжные ходы различают в зависимости от способа отталкивания палками?
4. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?
5. Назовите способы поворота на лыжах?
6. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
7. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или

классический?

8. Какой лыжный ход в классическом варианте передвижения считается основным?
9. Как преодолевать бугры и впадины при спусках с гор?
10. Что надо сделать, если лыжи плохо катятся после смазки?
11. Какие основные факторы влияют на выбор мази для лыжной гонки?
12. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
13. Какие физические способности развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
14. Расскажите о правилах техники безопасности, которые надо соблюдать на занятиях лыжной подготовкой и соревнованиях.

### **Рекомендуемая литература**

1. *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2008. – с. 394-429.
2. *Жилкин А.И.* и др. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2003.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2006.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 520 с.
5. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, бадминтону.