

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Качканарский горно-промышленный колледж»



Утверждаю:

Директор ГБПОУ СО "Качканарский
горно-промышленный колледж"

А.Н. Белан

"01" сентября 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивные игры 2»(волейбол)**

Качканар, 2021г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Качканарский горно-промышленный колледж»

Разработчик: Чикунова В.В.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рекомендована методическим советом ГБПОУ СО «Качканарский
горно-промышленный колледж»

Протокол заседания МС №1 от «31»августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематическое планирование	7
3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	10
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы	12
5. Система оценки результатов освоения программы	
Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») является, с учётом особенностей организации занятий в ГБПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж», режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Рабочая программа кружка «Спортивные игры (Волейбол)» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Актуальность

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в

волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками.

Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию.

Цель: формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры

Задачи:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей ;
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

2. Учебно-тематическое планирование

Программа кружка рассчитана на 1 учебный год. Занятия с членами кружка «Спортивные игры» (волейбол) проводятся 2 раза в неделю, согласно расписанию по дополнительному образованию ГБПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж».

В программе предусматривается работа с обучающимися I, II, III, IV курсов.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе "Основы знаний" представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.

В разделе "Общая и специальная физическая подготовка" даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе "Техника и тактика игры" представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Секцию могут посещать все желающие при наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15-20 человек. Форма занятий - групповая.

Методы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод

наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Виды подготовки в ходе учебно- тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям.

Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Учебный план секционных занятий по волейболу

№ п/ п	Тема	Количество часов:
1.	Вводный инструктаж. История развития волейбола. Т.б. на занятиях по волейболу. Правила игры и методика судейства.	2
2.	Техническая подготовка волейболиста.	2
3.	Техническая подготовка волейболиста.	2
4.	Техника игры в волейбол.	2
5.	Техника игры в волейбол.	2
6.	Физическая подготовка.	2
7.	Физическая подготовка.	2
8.	Физическая подготовка.	2
	Изучение техники игры в волейбол Техника нападения:	
9.	Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении.	2
10.	Освоение техники стоек волейболиста в защите, нападении.	2
11.	Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	2
12.	Освоение техники перемещений волейболиста в защите, нападении.	2
13.	Техника нижней прямой подачи	2
14.	Техника нижней прямой подачи	2
15.	Техника нижней боковой подачи.	2
16.	Техника нижней боковой подачи.	2
17.	Техника верхней прямой подачи.	2
18.	Техника верхней прямой подачи.	2
19.	Техника верхней боковой подачи.	2
20.	Техника верхней боковой подачи.	2
21.	Техника укороченной подачи.	2
22.	Техника укороченной подачи.	2
23.	Техника передач мяча сверху двумя руками.	2
24.	Техника передач мяча сверху двумя руками.	2
25.	Техника передач в прыжке.	2
26.	Техника передач в прыжке.	2
27.	Техника передач снизу двумя руками.	2
28.	Техника передач снизу двумя руками.	2
29.	Техника нападающих ударов.	2
30.	Техника нападающих ударов.	2

31.	Техника нападающих ударов.	2
	Техника защиты:	
32.	Техника приема мяча с подачи.	2
33.	Техника приема мяча с подачи.	2
34.	Техника приема мяча в падении.	2
35.	Техника приема мяча в падении.	2
36.	Техника перемещений.	2
37.	Техника перемещений.	2
38.	Техника блокирования (подвижное, неподвижное).	2
39.	Техника блокирования (подвижное, неподвижное).	2
	Изучение тактики игры в волейбол	
	Тактика нападения:	
40.	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	2
41.	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	2
42.	Обучение командным тактическим действиям.	2
43.	Обучение командным тактическим действиям.	2
44.	Обучение групповым тактическим действиям.	2
45.	Обучение групповым тактическим действиям.	2
	Тактика защиты:	
46.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
47.	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2
48.	блокирующего игрока.	2
49.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2
50.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2
51.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	2
52.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	2
53.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2
54.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2
55.	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2
56.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.	2
57.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.	2
58.	Обучение групповым тактическим действиям в защите.	2
59.	Командные тактические действия в защите.	2
60.	Учебно –тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	2
	ИТОГО	120

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в колледже – очная.

Формами организации являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 4 академических часов..

Требования к материально-техническому обеспечению

Для проведения занятий должен быть спортивный зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Мячи набивные
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации

- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по волейболу

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по волейболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в волейбол, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

Знать: Историю развития спортивной игры в волейбол, правила соревнований.

Уметь: Проводить разминку перед тренировкой, игрой и выполнять комплексы упражнений по развитию физических качеств.

Практический опыт: участвовать в организации судействе соревнований по волейболу

5. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным фондом оценочных средств.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются студенты разной физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях Приложение №1. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в журнале учета секционных занятий.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных ГБПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж»(Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из футбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного

теоретического материал. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в Приложения №1 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных нормативов (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания и упражнения (Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при

условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет».

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

6. Информационное обеспечение обучения

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спор, 2001 (Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002. 3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград:Учитель, 2013г.

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. –М.: Физкультура и спорт, 1967

5.Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. –Минск: Высшая школа, 197

Тестовые задания по физической подготовке

№ п/п	Фамилия, имя	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

2.Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);7
 - 2) отсутствие касания лопатками мата;
 - 3) пальцы разомкнуты "из замка";
 - 4) смещение таза.
3. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
 - 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
 - 4) поочередное разгибание рук;
 - 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
 - 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов
4. Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Уровень физической подготовки студентов:

Юноши:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:
высокий уровень – 230см
средний уровень – 210см
низкий уровень – 200см
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине:
высокий уровень – 13раз
средний уровень – 10раз
низкий уровень – 8раз
3. Наклон вперед из

положения стоя с
прямыми ногами на
гимнастической
скамье: высокий
уровень – 13 см
средний
уровень – 8 см
низкий
уровень – 8 см

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин):
высокий уровень – 50 раз
средний уровень – 40 раз
низкий уровень – 30 раз

Девушки:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:
высокий уровень – 185 см
средний уровень – 170 см
низкий уровень – 160 см

2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу:
высокий уровень – 16 раз
средний уровень – 10 раз
низкий уровень – 9 раз

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:
высокий уровень – 16 см
средний уровень – 9 см
низкий уровень – 7 см

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин):
высокий уровень – 40 раз
средний уровень – 30 раз
низкий уровень – 20 раз

Тестовые задания по волейболу

№	Вопросы	Ответы
1	Кем создателем игры волейбол?	А. Елмери Бери
		Б. Рубен Акост
		В. Уильям Морган
		Г. Анатолий Эйнгорн
2	Что означает слово «волейбол»?	А. Летающий мяч
		Б. Скользящий мяч
		В. Прыгающий мяч
		Г. Удар с лету
3	Размеры игрового поля в волейбол?	А. 19x34
		Б. 12x24
		В. 15x30
		Г. 9x18
4	Сколько очков у мужчин и у женщин?	А. 2.48; 2.30
		Б. 2.50; 2.10
		В. 2.43; 2.24
		Г. 2.20; 2.00
5	Сколько игроков может находиться на площадке во время игры?	А. 6
		Б. 12
		В. 9
		Г. 5
6	Во время игры команда получает очко?	А. при успешном приземлении мяча на площадку соперника.
		Б. команда соперника совершает ошибку
		В. команда соперника получает замечание
		Г. все ответы верны
7	Партия считается выигранной, если...	А. команда первая набирает 30 очков
		Б. команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
		В. команда, которая больше наберет очков за определенное время
		Г. команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
8	Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?	А. 3 раза
		Б. 1 раз
		В. 4 раза
		Г. сколько угодно
9	Какой подачи нет в волейболе?	А. закручивающая подача
		Б. верхняя прямая
		В. подача в прыжке
		Г. нижняя прямая

10	Игра в волейболе начинается...	А. с подачи
		Б. с броска
		В. с переброса
		Г. с передачи
11	Можно ли в 3 зоне принять мяч после подачи?	А. нет, не может
		Б. мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
		В. любой игрок может принять мяч
		Г. да, может
12	Переход игроков осуществляется...	А. произвольно
		Б. по часовой стрелке
		В. против часовой стрелке
13	Как называется действие игрока позволяющее оставить мяч в игре после подачи?	А. касание мяча
		Б. прием мяча
		В. отбивание мяча
		Г. все ответы верны
14	Цель игры в три касания?	А. таковы правила игры
		Б. для разыгрывания мяча
		В. подготовка к нападающему удару
		Г. запутать соперника.
15	Как называется свободный защитник?	А. Фигаро
		Б. Либоро
		В. Лимеро
		Г. Лидеро

Задание по технической подготовке

№ п/п	Фамилия, имя	Подача по зонам	Блокирование

1. подача по зонам

Порядок выполнения подачи

В начале нужно подбросить мяч и сделать замах

1. мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку
2. на небольшую высоту
3. вперед по направлению удара
4. мяч не должен вращаться
- Потом сделать удар по мячу
5. движение руки должно быть естественное бьющее (небольшой шаг передней ногой помогает скорректировать позицию по отношению к мячу и «вложиться» в удар с большей

силой)

6. удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча (удар должен быть коротким отрывистым)
7. кисть в момент удара жёстко закреплена в запястье
8. удар наносится строго по центру мяча
9. необходим полный зрительный контроль за мячом!
Если подача выполнена правильно, то мяч полетит практически без вращения и самое главное непредсказуемо.

Типичные ошибки при подаче планера

- плохой зрительный контроль за мячом
- удар не по центру мяча
- кистевой акцент при ударе, что придает мячу вращательное движение

2. Блокирование

При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мячотскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном *зонном* блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном *ловящем* он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему