**Памятка обучающемуся:**

1. Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
2. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
3. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

***Тест***

***домашнее задание***

***отделение волейбол***

**Внимательно прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа, поставьте напротив него галочку.**

1. *Размеры игровой площадки для волейбола*?

А) 18х8 м

Б) 18х9 м

В) 19х8 м

Г) 20х10 м

2. *Высота сетки для игры у мужчин*?

**А) 235 см**

**Б) 237 см**

**В) 243 см**

**Г) 245 см**

**3. *Высота сетки для игры у женщин?***

**А) 217 см**

**Б) 220 см**

**В) 224 см**

**Г) 232 см**

**4. *Сколько человек в каждой команде находится на площадке в момент игры?***

**А) 5**

**Б) 6**

**В) можно играть в любом количестве**

**5. *Игроки стартового состава играют весь матч?***

**А) да**

**Б) нет, на каждую партию можно поставить любых игроков, заявленных на встречу**

**В) можно поменять троих игроков из стартового состава**

**6. *Могут ли команды играть неполными составами?***

**А) да**

**Б) нет**

**В) могут, если один из игроков получил травму**

**7*.Из скольких партий играется официальная встреча?***

**А) из 2**

**Б) из 3**

**В) из 5**

**8*. Когда встреча считается выигранной*?**

**А) встреча считается выигранной, когда одна из команд выигрывает 2 партии**

**Б) встреча считается выигранной, когда одна из команд выигрывает 3 партии**

**В) встреча считается выигранной, когда одна из команд выигрывает 4 партии**

**9.*Как выигрывается партия?***

**А) играют на время 20 минут**

**Б) партия играется до 21очка с разницей в два очка**

**В) партия играется до 25 с разницей в 2 очка**

**10. *Как играется решающая партия?***

**А) играют на время 10 минут**

**Б) партия играется до 15 с разницей в 2 очка, при счёте 8 происходит смена сторон площадками**

**В) партия играется до 21 с разницей в 2 очка**

**11.*Как выигрывается очко?***

**А) очко выигрывается в каждом розыгрыше мяча, вне зависимости, какая из команд подавала**

**Б) очко выигрывается только при своей подаче**

**В) очко выигрывается только при подаче соперника**

**12.*Сколько касаний может сделать команда, чтобы перебросить мяч на сторону соперника?***

**А) 2**

**Б) 3**

**В) 4**

**13.*Может ли один и тот же игрок выполнить два касания подряд*?**

**А) да**

**Б) можно касаться три раза подряд**

**В) нет**

**14. *Могут ли игроки покидать пределы площадки, чтобы достать мяч?***

**А) да**

**Б) нет**

**В) могут, но только одна нога должна находиться на площадке**

**15.*Можно ли игроку у сетки наступать на среднюю линию?***

**А) нет, игрок не имеет право наступать на линию**

**Б) игрок может наступать на линию, но не более серединой стопы**

**В) заступ считается только тогда, когда стопа полностью пересекла среднюю линию**

**16. *Игрок какой зоны выполняет подачу?***

**А) 1**

**Б) 2**

**В) 6**

**17.*Откуда игрок может выполнить подачу?***

**А) подача выполняется из-за лицевой линии с любой точки площадки, не выходя за проекцию боковых линий**

**Б) подача выполняется из-за лицевой линии только из левой половины**

**В) подача выполняется из-за лицевой линии с левой половины, из коридора 3м.**

***Тест***

***домашнее задание***

***отделение волейбол***

1. *Обязанности главного судьи?*

А) руководство матчем от начала до конца

Б) руководство первой партии

В) контроль замены игроков

1. *Обязанности судейской бригады?*

А) ведение протокола на протяжении всего матча

Б) запись производимых замен

В) фиксация расстановки игроков

1. *Обязанности главного секретаря и судейской бригады за судейским столиком*?

А) контролирует время матча

Б) фиксирует основное время матча

В) ведёт протокол в соответствии с правилами, взаимодействуя со вторым судьёй

1. *Сооружения и оборудование для игры в волейбол?*

А) гимнастические брусья

Б) спортивный зал, гандбольные ворота

В) игровая площадка, волейбольная сетка, антены, стойки, мячи

1. *Участники соревнований заявленные по протоколу?*

А) команда может состоять максимум из 17 игроков

Б) команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного массажиста, одного врача.

В) численность команды указано в положении о данных соревнованиях

1. *Набор очка, выигрыш партии и матча?*

А) команда набирает очко при успешном приземлении мяча на площадке соперника

Б) команда набирает очко, когда игра происходит в два касания

В) команда набирает очко, когда мяч касается постороннего предмета

Г) каждая ошибка игроками является набранным очком

1. *Правила жеребьёвки?*

А) жеребьёвка происходит в присутствии трёх капитанов участвующих команд

Б) жеребьёвка происходит в присутствии двух капитанов команд

В) жеребьёвка происходит в присутствии тренеров участвующих команд

1. *Игровые действия: мяч в игре?*

А) мяч находится в игре с момента удара на подаче, разрешённой первым судьёй

Б) с момента первой передачи разводящего

В) с момента построения команд

1. *Ошибки игрока у сетки?*

А) при переходе через сетку мяч может касаться её

Б) игрок может касаться сетки

В) мяч попавший в сетку, не может быть оставлен в игре

1. *Время на выполнение подачи после свистка судьи?*

А) в течении 10 секунд,

Б) в течении 7 секунд

В) в течении 8 секунд

1. *Ограничение замен в каждой партии?*

А) разрешено максимум 6 замен

Б) разрешено максимум 10 замен

В) разрешено максимум 4 замены

1. В каждой партии команда имеет право воспользоваться?

А) тремя перерывами

Б) двумя перерывами

В) одним перерывом

***Тест***

***домашнее задание***

***отделение волейбол***

**1. В волейболе к игре в нападении относятся?**

А) стойки, перемещения, передачи

Б) стойки, нападающий удар, перемещения

В) стойки, перемещения, передачи, подачи, атакующие удары

**2. В волейболе к игре в защите относятся?**

А) приём мяча, подачи, блокирование

Б) блокирование, приём мяча, страховка

В) приём мяча, блокирование, атакующие удары

**3. Тактика игры классифицируется на ?**

А) командные тактические действия

Б) командные, групповые тактические действия

В) командные, групповые, индивидуальные тактические действия

**4. Первый этап обучения включает ?**

А) изучение приёма в усложнённых условиях

Б) ознакомление с разучиваемым приёмом

В) закрепление приёма в игре

Г) изучение приёма в упрощённых условиях

**5. Второй этап обучения включает?**

А) ознакомление с разучиваемым приёмом

Б) закрепление приёма в игре

В) изучение приёма в упрощённых условиях

Г) изучение приёма в усложнённых условиях

**6. Третий этап обучения включает?**

А) соревнования

Б) видеоматериалы

В) ознакомление с разучиваемым приёмом

Г) изучение приёма в усложнённых условиях

**7. Ширина всех линий на площадке нанесена размером?**

А) 10см

Б) 5 см

В) 7см

**8. Боковые и лицевые линии входят в размеры площадки**?

А) да

Б) нет

В) на усмотрение судьи

**9. Линия атаки относительно средней линии нанесена на расстоянии?**

А) 4 метра

Б) 1,5 метра

В) 3 метра

**10. Зона подачи участок шириной?**

А) 11 метров

Б) 9 метров

В) 7 метров

**11. Цвет футболки игрока «либеро» ?**

А) красный

Б) не имеет значения

В) зелёный

**12. Высота сетки измеряется?**

А) по правому краю сетки

Б) по середине верхнего края сетки

В) по левому краю сетки

**13. Ширина сетки от верхнего края сетки до нижнего?**

А) 1,5 метра

Б) 2 метра

В) 1 метр

**14. Команда может быть заявлена максимум из?**

А) 15 игроков

Б) 10 игроков

В) 12 игроков

**15. Победитель жеребьёвки имеет право выбора?**

А) право подавать

Б) сторону площадки или право подавать

В) сторону площадки

**16. При переходе через сетку мяч может касаться её ?**

А) да

Б) нет

В) на усмотрение судьи

**17. Касание т игроком сетки?**

А) не является ошибкой

Б) является ошибкой

В) мяч переигрывается

**18. В какой партии команды меняются площадками?**

А) первой

Б) третьей

В) пятой

**19. Одновременно в команде могут быть заменены?**

А) 3 игрока

Б) 4 игрока

В) один и более игроков

**20. При замене игроков « либеро» используется замена с остановкой игры?**

А) не считаются обычными заменами

Б) считаются обычными заменами

В) «либеро» меняет игрока перед очередным розыгрышем мяча

***Самостоятельная работа***

***Теоретическое задание:***

*Вариант№1*

1. Подводящие упражнения и их роль в обучении.

2. Жестикуляция судей.

*Вариант № 2*

1. Ошибка второй передачи.

1. Составить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.

*Вариант №3*

1. Специальные упражнения и их роль в обучении.

2. Методика обучения нападающему удару.

*Вариант №4*

1.Подготовительные упражнения и их роль в обучении.

2.Составить комплекс упражнений для обучения передачам мяча на месте.

*Вариант № 5*

1 .Правила замены игроков.

2. Составить комплекс упражнений для обучения планирующей подачи.

*Вариант №6*

1. Обязанности главного судьи.
2. Подобрать упражнения для воспитания специальной гибкости.

*Вариант№7*

1.Обязанности судейской бригады.

2.Подобрать упражнения для развития прыгучести.

*Вариант№8*

1.Проведение соревнований по круговой системе.

2.Составить и заполнить таблицу результатов для 5 команд.

*Вариант№9.*

1.Методика обучения приёма мяча с подачи.

2. Составить расписание игр для двух подгрупп.

*Вариант№10*

1.Методика обучения одиночного блокирования.

2. Подобрать упражнения для воспитания быстроты движений.

Вариант№11

1.Методика обучения группового блокирования.

2. Заполнить протокол игры из пяти партий.

Тренер – преподаватель : Тарасова Наталья Сергеевна