**Дата** «01» марта 2025 г.

**Группа** М1-24

**Тема урока**: Прямой нападающий удар в волейболе

**Цели**:

 Научиться наблюдать, анализировать, сравнивать, оценивать.

 Научиться работать с наглядным материалом.

**Этапы урока:**

1. Посмотреть по ссылке видеоуроки

<https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA>

[https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Dk7GWUyxChbo&sa=D&source=editors&ust=1619252279854000&usg=AOvVaw0joURyzenuXj_zbiyPlfQC)

[https://www.youtube.com/watch?v=SrFJOWJZaDc](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DSrFJOWJZaDc&sa=D&source=editors&ust=1619252279854000&usg=AOvVaw30aXIdvNVariJKOwwkqTf_)

[https://www.youtube.com/watch?v=lnOF-T9mCL8](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DlnOF-T9mCL8&sa=D&source=editors&ust=1619252279855000&usg=AOvVaw0IsGaGE4HB904Man2YOM3j)

2. Ответить на вопросы теста

1**.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

                          а) США                  б) Канаде

                          в) Японии              г) Германии

***2.*В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

                           а) 2      б) 3     в) 5     г) 6

***3.*Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?**

                      а) круг                      б) треугольник

                      в) трапецию             г) ромб

***4.*Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

                    а) в 1956 году                    б) в 1957 году

                    в) в 1958 году                    г) в 1959 году

**5. "Либеро" в волейболе - это ...**

               а) Игрок защиты                       б) Игрок нападения

               в) Капитан команды                 г) запасной игрок

**6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

              а) Произвольно                               б) По часовой стрелке

              в) Против часовой стрелки             г) По указанию тренер

**7. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру       б) Мяч, коснувшийся рук игрока

в) Мяч, находящийся в пределах площадки                      г) Мяч в руках подающего игрока

***8.*Ошибками в волейболе считаются....**

     а) "Три удара касания"

     б) "Четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание"

      в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

     г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

***9.*Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

       а) Оба удаляются с площадки           б) Подача считается выполненной

       в) Подача переигрывается                 г) Считается у команды 2 касания

**10.Волейбольная площадка имеет размеры:**

                   а) 18м на 8м                     б) 18м на 9м

                   в) 19м на 9м                     г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

                 а) Игровое действие               б) Пляжный волейбол

                 в) Подача мяча                        г) Прием мяча

**12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

                 а) 8 сек                                 б) 10 сек

                в) 5 сек                                  г)  6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.**

         а) 14        б) 12                 в)10                   г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии**.

                     а) 9                                 б) 5

                       в) 6                                г) 8

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право …………...**

               а) Любой играющий                    б) Только «либеро»

               в) Только №2, 5, 4                        г) Только № 1,3,6 . .

**16. В волейболе игроки задней линии атакуют …………………..с зоны:**

                 а) 1, 3, 6 .                           б)  2, 3, 4 .

                  в) 2, 3, 5 .                          г) от трехметровой отметки

**17. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.**

           а) 8 зон              б) 4 зоны.        в) 6 зон                        г) 5 зон

**18.** **Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…….**

                 а) трех партиях                          б ) четырёх партиях

                 в) в пяти партиях                       г) в двух партиях

**19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..**

                а) одного либеро.                       б) двух либеро

                в) трёх либеро                            г) четырёх либеро

**20. Переход в волейболе между игроками делают …………..**

                 а) по часовой стрелке.                        б) против часовой стрелки.

                 в) по диагонали                               г) по чётным и нечётным зонам

**21. Либеро может:**

             а) ставить блоки                          б) осуществлять переход

            в) проводить атаки                       г) принимать подачу.

**22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить …….. по 30 секунд.**

              а) 1 тайм-аут                                б) 2 тайм-аута

               в) 3 тайм-аута                              г) 4 тайм-аута

**23.** **В пятой партии (тай брейк) счет идет до ……….с разницей в 2 очка.**

                          а) 20 очков                  б) 16 очков

                          в) 15 очков                  г) 25 очков

**24.** **В волейболе в партии счет может быть ………..**

                     а) 24 **:** 25                      б) 24 **:** 23

                     в) 28 **:** 29                      г) 30 **:**32

**25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ……..**

а) ограничивают по бокамплоскость перехода.               б) ограничивают высоту атаки

в) используются для красоты                                г) используются для установки видео камер.

**26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

    а) Вашингтон.                  б) Лозанна.                       в) Женева                      г) Лондон

**27.** **Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ , FIVB создана в** **…….** **году.**

     а) 1949                     б) 1950                в) 1949                                г) 1947

**28. 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.
**29. 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.
**30. 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
**31. 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.
**32. 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;
**33. 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.
**34. Какой подачи не существует?**
     а) Одной рукой снизу.            б) Двумя руками снизу.

      в) Верхней прямой.                 г) Верхней боковой.
**35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …**
     а) двух партий;

     б) трех партий;

     в) пяти партий.
**36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**
      а) До 15 очков.      б) До 20 очков.       в) До 25 очков.
**37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**
   а) Допускается   .

    б) Не допускается.

    в) Допускается с согласия команды соперника.
**38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**
   а) Одно.

   б) Два.

    в) Три.
**39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …**
      а) подача считается проигранной;

       б) подача повторяется этим же игроком;
       в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
**40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …**
   а) подача повторяется;

    б) игра продолжается;

    в) подача считается проигранной.
**41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …**
  а) подача повторяется;        б) подача считается проигранной;

 в) игра продолжается.

**42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**
     а) Шесть.                б) Десять.                 в) Двенадцать.
**43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**
     а) 1, 2, 3;                 б) 2, 3, 4;                     в) 3, 4, 5.
**44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**
      а) 15:13;                  б) 25:26;                        в) 27:29.
**45. Стойка волейболиста помогает игроку …**
  а) быстро переместиться «под мяч»;

   б) следить за полетом мяча;

   в) выполнить нападающий удар.