

Дата «28» марта 2025 г.

Группа К1-23

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.youtube.com/watch?v=SrFJOWJZaDc>

<https://www.youtube.com/watch?v=lnOF-T9mCL8>

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) Поддача считается выполненной
в) Поддача 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) Поддача 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 атакуютс 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) четырех 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) четырех 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 дос 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 бокам плоскость 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.