**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

2. Обязанности судейской бригады?

А) ведение протокола на протяжении всего матча

Б) запись производимых замен

В) фиксация расстановки игроков

3. 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

5. Сооружения и оборудование для игры в волейбол?

А) гимнастические брусья

Б) спортивный зал, гандбольные ворота

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

6. 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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. Время на выполнение подачи после свистка судьи?

А) в течении 10 секунд,

Б) в течении 7 секунд

В) в течении 8 секунд

12. Ограничение замен в каждой партии?

А) разрешено максимум 6 замен

Б) разрешено максимум 10 замен

В) разрешено максимум 4 замены

13. 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**

Ошибка второй передачи.

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: Еркин А.В.