

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

**Оценочные и методические материалы**  
дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
(девушки)

г.Талица

## 1. Паспорт оценочных и методических материалов

В результате освоения программы учебной дисциплины по образовательной программе дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» (далее - Программа)

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- владеть игровыми ситуациями на площадке;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры во время игровых ситуаций на площадке.

*Обучающийся должен знать:*

- значение правильного режима дня спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в волейбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно руководителем спортивной секции, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по волейболу и учебного плана. Является частью ОП дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол».

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Раздел	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка	Посещаемость успеваемость	закрепление полученных теоретич. знаний в ходе практич. подготовки	Тесты
Общая физическая подготовка	Посещаемость успеваемость	Нормативы Тесты	Нормативы Тестовые задания
Специальная физическая подготовка	Посещаемость успеваемость	Нормативы Тесты	Нормативы Тестовые задания
Технико-тактическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Интегральная подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Участие в соревнованиях	во внутриколледжных соревнованиях	между образовательными организациями	В сборной команде колледжа, городского округа

*Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки*

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

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

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.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега** «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

3) Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист

картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

4) **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

5) **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

## 2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

### 1. Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	1 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2.	Подача на точность верхняя прямая по зонам - в прыжке	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5( 2-й год с низкой передачи)	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

### 2. Нормативы по общей физической подготовке:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

3. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, 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 материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. 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.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). 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.**

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической 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». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

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.



### **Методика подготовки начинающих волейболистов**

При обучении начинающих элементам волейбола необходимо:

- Начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры.
- Исключить введение сложных игровых ситуаций без освоения подводящих упражнений.
- Предотвращать ситуации вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая доступные для них упражнения.

### **Упражнения для развития специальной ловкости.**

1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмёрка).
2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, в прыжке).
3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке) на месте и после перемещения различными способами.
4. Броски из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками
  1. Перемещение и повороты с мячом, зажатым между ног.
  2. Боковые перекаты, лёжа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.
  3. Перекаты: бёдра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лёжа на животе (мяч в руках).
  4. Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках.
5. Броски партнёру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных положений (лицом к партнёру, спиной, боком) стоя, сидя, в прыжке, в приседе.
6. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.
7. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнёру.
8. Бросить мяч партнёру с последующим падением вперёд в упор на руки.
9. Передавать мяч партнёру с закручиванием:

### **Технический минимум начинающего волейболиста**

Основными техническими приёмами игры в волейбол являются:

1. Стойки и перемещения.
2. Нижняя передача.
3. Верхняя передача.
4. Нижняя подача.
5. Верхняя подача.
6. Нападающий удар.
7. Блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трёх элементов. После овладения верхней передачей мяча возможен переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания. Освоение нападающего удара и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру ещё более привлекательной.

### Стойки и перемещения

**Стойки** - исходное положение игрока.

**Виды стоек:**

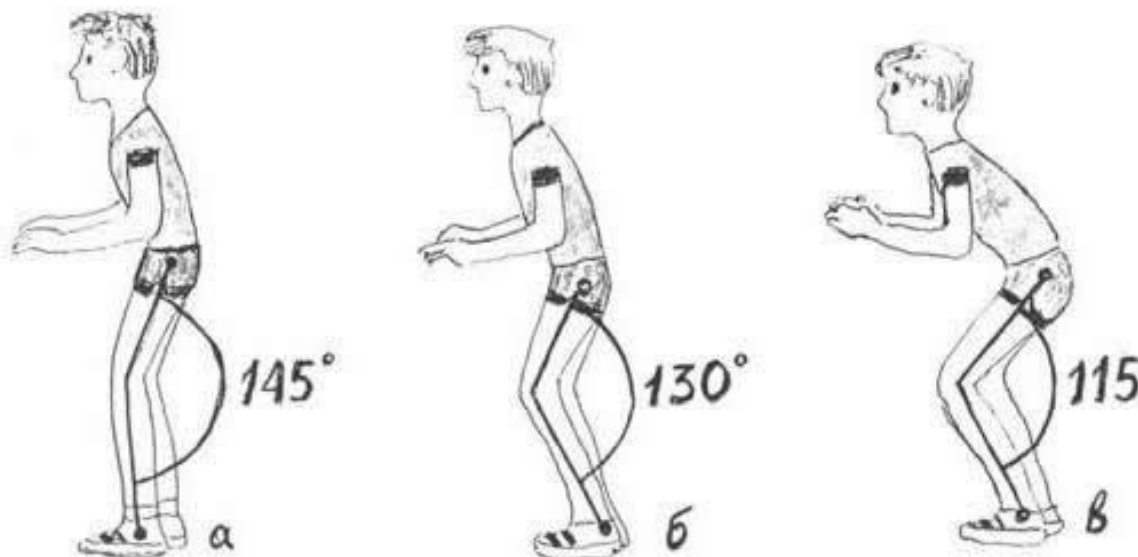
- Для перемещения на блоке или для блокирования.
- Для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи
- Для перемещения при приёме подачи, или для приёма подачи.
- Для перемещения при приёме нападающего удара, или для приема нападающего удара
- Стойка для разбега на удар

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях ОЦТ вынесен вперёд. Ступни стоят, или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость (кроме стойки с опорой на пятки). Руки в стойке для приёма нападающего удара должны быть вынесены вперёд на уровне пояса по причине высокой скорости полёта мяча при нападающем ударе и из-за различия скорости выноса рук для приёма (движение рук от колен к плечам - 0,44сек., а от плеч к коленям - 0,38сек.).

### Типичные ошибки в стартовых стойках.

**При подготовке к перемещению:**

1. Не согнуты ноги.
2. Одна нога стоит значительно впереди другой.
3. Стопы стоят узко.
4. Пятки прижаты к полу (нет нужного наклона).



5. Стопы стоят излишне широко.
6. Излишний наклон при старте.
7. Игрок готовится статично, или напряжённо, или суетливо

### Основные

**виды перемещений к мячу:**

**Вперёд:** левая - правая (правая - левая) приставными шагами.

**В сторону:**

- перемещения приставными шагами;

- перемещение скрестными шагами.

#### **Назад:**

- шагами назад;
- скрестными шагами назад под углом 45°;
- поворот на 180° и бегом.

#### **Сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, приём подачи и нападающего удара, блок, удары по переходящим мячам):**

- перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага);
- перемещение сторону приставным и остановка скрестным шагом;
- перемещение скрестным и остановка приставным шагом;
- поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на 3м и более, скрестный шаг является наиболее приемлемым.

Среднее время перемещения на 3м. в сторону под углом 45° (результат в женских командах мастеров): используя приставной шаг- 1,51 сек. используя скрестный шаг - 1,42 сек

#### **Остановки.**

##### **Классификация остановок:**

- выпадом;
- приставлением ноги (шагом);
- скачком;

##### **Требования к перемещениям и остановкам**

1. Определить точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательнее останавливаться.

##### **Типичные ошибки при перемещениях и остановках:**

1. Низкая скорость перемещения.
2. Неточный выход под мяч.
3. Недостаточное количество шагов.
4. Нет поворота в направлении передачи.
5. Низкая частота бега.
6. Нет остановки.
7. Излишне широкие шаги при старте.

#### **Подводящие упражнения к перемещениям.**

##### **1 Бег:**

- лицом вперёд;
- спиной вперёд;
- приставными шагами в сторону;
- скрестным шагом в сторону.

##### **2.Бег с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.**

##### **3.Прыжки с продвижением вперёд:**

- отталкиваясь ногами одновременно;
- отталкиваясь ногами поочередно;
- Многократное выполнение нижней передачи: над собой, со стеной.
- С точного наброса тренера вернуть мяч нижней передачей.
- С неточного наброса выполнить нижнюю передачу.

#### **Верхняя передача**

##### **Классифицируется:**



**а) по способу передачи:**

- двумя руками;
- одной рукой;

**б) по высоте обработки:**

- стоя;
- в прыжке;
- в приседе;

**в) по направлению передачи:**

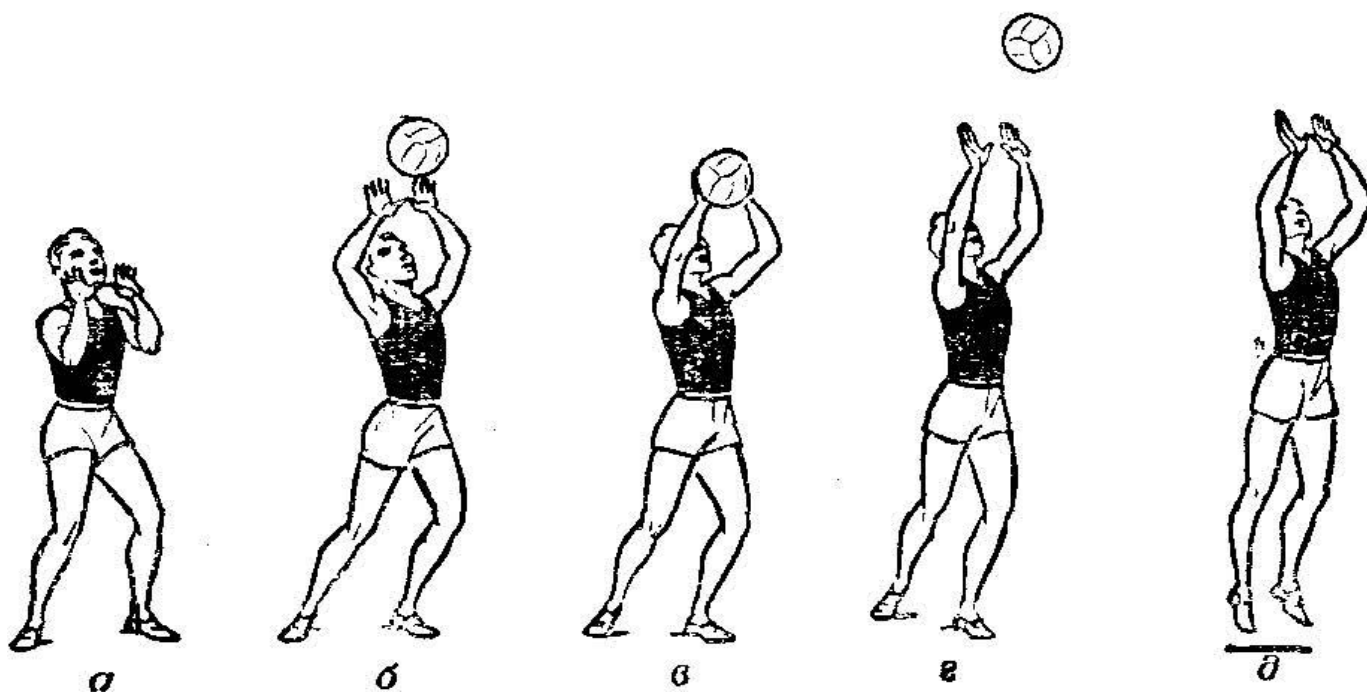
- над собой;
- вперёд;
- назад за голову (за спину);
- боком;

**г) по положению**

- относительно сетки
- передачи на удар от сетки
- передачи на удар из глубины площадки.

Требования к верхней передаче:

1. Перед передачей ступни на одном уровне или одна впереди на 0,5 - 1 ступни, расстояние между стоп не более ширины плеч.



2. Перед передачей руки, согнутые в локтях, по кратчайшему пути выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плеч или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения) или больше и указательные пальцы образуют треугольник.

3. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты внутрь, кисти и пальцы образуют сферу чуть большую, чем размер мяча; обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

4. Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястный суставы.

5. В завершающей фазе движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча

### **Возможные ошибки.**

#### Подготовительная фаза:

1. Стопы стоят очень широко.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ближняя нога к сетке впереди.
4. Корпус отклонён.
5. Голова запрокинута.
6. Локти развёрнуты излишне широко.
7. Руки опущены.
8. Большие пальцы не отведены.
9. Руки выносятся по широкой амплитуде.

#### Рабочая фаза:

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног.
3. Корпус отклонён назад.
4. Руки встречают мяч высоко над головой.
5. Руки встречают мяч низко.
6. Руки излишне разведены.
7. Кисти заброшены назад.
8. Большие пальцы впереди.
9. Указательные пальцы разведены.
10. Пальцы выпрямлены полностью.
11. Пальцы излишне согнуты
12. Мяч задержан
13. «Втыкание» в мяч

#### Завершающая фаза:

1. Руки недостаточно сопровождают мяч.
2. Руки отдёргиваются назад.
3. Руки разведены.
4. Кисти разведены.
5. Кисти заброшены назад.
6. Кисти излишне закрыты.
7. Одна рука (кисть) выше.
8. Пальцы излишне согнуты.

### **Подводящие упражнения к верхней передаче:**

- обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче),
- поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче,
- низкий дриблинг мяча в пол (15 - 20см) двумя руками на месте,
- верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.
- верхняя передача в пол с перемещением: вперёд - назад, боком - вправо - влево приставным и скрестным шагом.
- верхняя передача над собой на минимальную высоту (10 -15см).
- верхняя передача над собой без зрительного контроля.
- верхняя передача в пол с перемещением различными способам и без зрительного контроля.
- верхняя передача со стеной на близком расстоянии (5 - 20см):
- перемещаясь вдоль стены;
- опускаясь в присед и вставая;

- без зрительного контакта.
- Верхняя передача над собой низко:
- сидя, лёжа (чередование);
- сидя, лёжа без зрительного контроля;
- подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
- после одного отскока от пола;
- без отскока;
- после перемещения.
- Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу;
- на среднюю высоту (1 - 3м) и поймать мяч;
- на максимальную высоту;
- на максимальную дальность;
- после перемещения;
- верхняя передача с точного наброса тренера (партнёра);
- бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
- над собой;
- в стену;
- верхняя передача над собой серией 2-10 раз;
- верхняя передача со стеной серией 2-15 раз;
- верхняя передача с неточного наброса тренера (партнёра);
- верхняя передача над собой с перемещениями различными способами;
- верхняя передача в паре от игрока к игроку;
- верхняя передача в паре от игрока к игроку с набивным мячом;
- в приседе.
- **4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.**
- **5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:**
- с изменением направления, способом перемещения, или ускорениями;
- с остановками различными способами.
- 1. **Старты из различных исходных положений и стоек.**
- 2. **Челночный бег:**
- одним способом (лицом или спиной вперёд, или приставными шагами и т.д.);
- различными способами (сочетание).
- **8. Упражнения для развития специальной ловкости.**
- **Передачи классифицируются:**
- а) по способу передачи:
- двумя руками;
- одной рукой;
- б) по высоте обработки:
- стоя;
- в приседе;
- в) по направлению передачи:
- над собой;
- за спину; боком;
- г) по положению относительно сетки:
- лицом к сетке
- боком к сетке
- спиной к сетке

#### **Нижняя передача**

- **Требования к технике нижней передачи:**

1. Ступни параллельно или одна впереди на 0,5 - 1 ступни; расстояние между ними не менее ширины плеч
  2. при передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за голову - назад, туловище вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в «замок» и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены.
  - Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
1. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
2. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.
  - Возможные ошибки.
  - Подготовительная фаза:
    1. Ноги выпрямлены в коленях;
    2. Ноги излишне согнуты;
    3. Ступни стоят узко;
    4. Ступни стоят излишне широко;
    5. Ступни не развёрнуты в направлении передач;
    6. Одна нога стоит значительно впереди другой;
    7. Пятки прижаты;
    8. Нет наклона;
    9. Большой наклон;
1. Руки опущены;
2. Руки складываются рано;
- 1. Разворот туловища без необходимости;
  2. При приёме мяча в стороне не поднято плечо.
  3. Рабочая фаза:
- 1. Плечи подняты;
  2. Недостаточно натянуты руки;
  3. Руки не плотно сложены;
  4. Руки расположены близко к туловищу;
  5. Кисти подняты;
  - 6. Кисти излишне опущены.
  - Завершающая фаза:
    1. После приёма руки высоко;
    2. Руки отдёргиваются;
    3. После приёма нет контакта с опорой.
- **Подводящие упражнения к нижней передаче:**
  - Сочетание положения обеих рук и основной стойки: тренер или партнёр давит на мяч, лежащий на предплечьях.
  - Подобрать мяч после отскока от пола, подставить под мяч сложенные руки, направляя его в стену вверх - вперёд, от стены поймать мяч.
  - Подставить руки под подброшенный мяч, после отскока от рук поймать.
  - Бросить мяч в стену, подставить руки под мяч, направляя его в стену, затем поймать.

- Бросить мяч вперёд - вверх, догнать, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
- подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову;
- стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч. Примечание: упражнения №№1 -4,6-7,15-18, 21 можно выполнить сидя (облегчённые условия) или в приседе (усложнённый вариант)

### Контрольные тесты по волейболу

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

<p><b>1. Волейбол играют на площадке размером:</b></p> <p>а 24 x 12 м б 18 x 9 м в 16 x 9 м</p>
<p><b>2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?</b></p> <p>а 8 с б 10 с в 5 с</p>
<p><b>3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:</b></p> <p>а ударить по мячу прямыми руками б подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча в подойти под мяч и сыграть за счет ног</p>
<p><b>4. Какова высота сетки для мужчин?</b></p> <p>а 2 м 43 см б 2 м 64 см в 2 м 46 см</p>
<p><b>5. Какова высота сетки для женщин?</b></p> <p>а 2 м 20 см б 2 м 24 см в 2 м 34 см</p>
<p><b>6. Цель игры в три касания:</b></p> <p>а подготовка к нападающему удару б таковы правила игры в затруднить сопернику контроль за мячом</p>
<p><b>7. Ошибкой при подаче будет:</b></p> <p>а удар по неподвижному мячу б касание мяча сетки в все ответы верны</p>
<p><b>8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?</b></p> <p>а нападающий б передающий в связующий</p>
<p><b>9. Во время игры на площадке находятся:</b></p> <p>а двенадцать игроков б шесть игроков в десять игроков</p>
<p><b>10. В волейболе не используется способ подачи:</b></p>

<p>а нижняя боковая б верхняя прямая в верхняя круговая</p>
<p><b>11. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:</b></p> <p>а только из-за трехметровой зоны б с любого места в все ответы верны</p>
<p><b>12. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?</b></p> <p>а четырехугольник б треугольник в круг</p>
<p><b>13. Прямой нападающий удар применяется для:</b></p> <p>а передачи мяча б нападения в защиты</p>
<p><b>14. Тактическим действием в нападении не является:</b></p> <p>а подача б передача в блокировка</p>
<p><b>15. Как разыгрывается начало игры?</b></p> <p>а передачей из-за лицевой линии б подачей из-за лицевой линии в подачей из зоны защит</p>
<p><b>16. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?</b></p> <p>а первой б шестой в не имеет значения</p>
<p><b>17. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:</b></p> <p>а касание мячом сетки б удар одной рукой в касание рукой сетки</p>
<p><b>18. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?</b></p> <p>а до 15 б до 20 в до 25</p>
<p><b>19. Переход из одной зоны в другую выполняется:</b></p> <p>а произвольно б против часовой стрелки в по часовой стрелке</p>
<p><b>20. Слово "волейбол" означает:</b></p> <p>а "летающий мяч" б "игра с мячом через сетку" в "игра в мяч"</p>
<p><b>21. При выполнении перехода игрок зоны б перемещается:</b></p> <p>а в первую зону</p>

<p>б в пятую зону в куда хочет</p>
<p><b>22. В программу Олимпийских игр волейбол включили:</b> а в 1964 году б в 1952 году в в 1972 году</p>
<p><b>23. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?</b> а 4, 3, 2 б 1, 2, 3 в 6, 5, 4</p>
<p><b>24. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?</b> а сколько угодно б шесть в три</p>
<p><b>25. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?</b> а до 25 б до 15 в до 7</p>
<p><b>26. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?</b> а 3 б 2 в 1</p>
<p><b>27. В волейбол играют мячом весом:</b> а 260-280 грамм б 290-300 грамм в 320-330 грамм</p>
<p><b>28. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?</b> а касание мячом сетки б заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке в двойное касание мяча</p>
<p><b>29. Назовите команду - первых олимпийских чемпионов среди женщин:</b> а Япония б СССР в США</p>
<p><b>30. Основателем игры волейбол является:</b> а Вильям Морган б Том Соьер в Джон Вашингтон</p>