Министерство здравоохранения Красноярского края

краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Канский медицинский техникум»

**Методическая разработка практического занятия для преподавателя**

**тема 4.1. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕШЕНИЙ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА**

**раздел 4. Волейбол**

учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности 34.02.01 Сестринское дело, базовой подготовки**

Разработчик:

Слепко И.И., преподаватель УД Физическая культура

Канск 2020г.

Тема 4.1. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, ОТВЕДЕННЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ ТЕМЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятия | Количество часов на курсе | | | |
| 1к. | 2к. | 3к. | Всего |
| Практическое занятие | 6 | 2 | 4 | 12 |
| Самостоятельная работа | 6 | 2 | 4 | 12 |

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

* спортивный зал

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМЫ:** *формирование общих компетенций.*

С целью овладения ОК в ходе освоения данной темы студент должен:

***образовательная:***

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 3. *Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.* | |
| Уметь: | Знать: |
| соблюдать технику безопасности на занятиях волейболом;  применять правила игры в игровых ситуациях;  выполнять перемещения и стойки волейболиста;  выполнять прием и передачу мяча. | технику безопасности на занятиях волейболом;  правилам игры и жесты судей;  технику перемещений и стоек;  технику приема и передачи мяча. |

***воспитательная:***

|  |  |
| --- | --- |
| *ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами.* | |
| Уметь: | Знать: |
| осознать себя членом команды;  эффективно общаться с участниками, соперниками, руководством;  способствовать созданию и поддержанию благоприятного климата в группе, команде;  осуществлять самоконтроль собственного поведения при взаимодействии с игроками команды, соперниками, одногруппниками, руководством. | понятие о группе, команде, его функциях и задачах;  взаимоотношения (взаимодействие) в группе, команде;  понятие о сплоченности, совместимости, взаимопомощи, социально-психоло-гическом климате в группе;  нормы поведения, особенности группового общения;  самоконтроль поведения. |
| *ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.* | |
| определить уровень физического здоровья, выявить слабые звенья в организме;  заниматься физической культурой и спортом в соответствии с уровнем своего здоровья; составить программу оздоровительных мероприятий;  пропагандировать (популизировать) ЗОЖ среди населения. | основы здорового образа жизни и роли физической культуры в обеспечении здоровья;  факторы, влияющие на состояние здоровья: понятие ЗОЖ, содержание основных составляющих ЗОЖ;  формы и методы пропаганды ЗОЖ. |

***методическая:***

* создание на занятии атмосферы творческого поиска, сотрудничества для достижения образовательной и воспитательной цели (формирование общих компетенций) через использование активных методов и форм обучения.

**МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

* ***методы организации образовательно-познавательной деятельности*** дифференцированный, проблемного обучения, игровой, информационно-коммуникативный, практико-ориентированный, личностно-ориентированный;
* ***формы организации образовательной деятельности*** – фронтальная, групповая, индивидуальная, поточная, игровая;
* ***методы контроля за эффективностью образовательно-познавательной деятельности -*** опрос (устный, письменный), практические умения, самоконтроль.

**ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

методическая разработка для преподавателя, методическая разработка для студента, учебное пособие, методические рекомендации для СРС, презентация, ноутбук с колонками, волейбольная площадка с сеткой, волейбольные мячи, свисток, секундомер.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

КОС 4.1.1. - контрольные вопросы

КОС 4.1.2. - задания в тестовой форме

КОС 4.1.3. - термины и понятия

КОС 4.1.4. - контрольные нормативы

КОС 4.1.5. - рабочая тетрадь, дневник самоконтроля

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Основные источники:*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента.- Москва, 2018.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. – Москва, 2018.
3. Решетников Н.Ю. Физическая культура. – Москва, 2018.

*Электронные учебники:*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. -М., 2016.

*Дополнительные источники:*

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону, 2016.
2. Физкультура и спорт: журнал

*Интернет-ресурсы:*

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)-центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) - российский общеобразовательный портал.
3. http://www.infosport.ru/minsport/-национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

**ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.1.(1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы занятия** | **Время (мин.)** |
| 1 | Организационный момент | 2 |
| 2 | Постановка цели занятия, мотивация | 5 |
| 3 | Обсуждение и проверка результатов СР (ответы на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради) | 10 |
| 4 | Выполнение заданий в тестовой форме | 10 |
| 5 | Разминка | 10 |
| 6 | Изучение нового материала | 10 |
| 7 | Отработка и демонстрация практических умений | 30 |
| 8 | Подведение итогов занятия | 10 |
| 9 | Задания для самостоятельной работы | 3 |
|  | Итого: | 90 |

**ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.1.(1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание этапа** |
| 1. Организационный момент | 2 мин. | Преподаватель:   * проверяет спортивный зал и готовность группы к занятию (исправность инвентаря, наличие формы); * отмечает отсутствующих; * объявляет тему занятия; * сообщает план его проведения; * выясняет о возможных проблемах, возникших при подготовке к занятию. |
| 2. Постановка цели занятия, мотивация | 5 мин. | Преподаватель: вместе со студентами определяет цели практического занятия, подчеркивает значимость знаний по данной теме. |
| 3. Обсуждение и проверка результатов самостоятельной работы | 10 мин. | Преподаватель:  оценивает индивидуальную самостоятельную работу каждого студента: при ответе на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради, заполнение дневника самоконтроля. (КОС 4.1.1., зап. Ж по ТБ, КОС 4.1.5.) |
| 4. Выполнение заданий в тестовой форме | 10 мин. | Преподаватель:  предлагает выполнить задание в тестовой форме с последующей взаимопроверкой. (КОС 4.1.2. 1.(1)). |
| 5. Разминка | 10 мин. | Преподаватель:  дает команды для выполнения разминки. |
| 6. Объяснение нового материала. | 10 мин. | Преподаватель:  рассказывает, показывает стойки волейболиста и технику перемещений на площадке. |
| 7. Отработка и демонстрация практических умений | 30 мин. | Преподаватель:  дает задания для отработки технических элементов. |
| 8. Подведение итогов. | 10 мин. | Преподаватель:  подводит итоги занятия, учитывая индивидуальную работу каждого студента, выставляет итоговую оценку по теме в журнал. |
| 9. Задания для самостоятельной работы | 3 мин. | Преподаватель дает задание:   * подготовиться к практическому занятию в соответст-вии с планом СР по теме 4.1.1(2), |

**ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.1.(2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы занятия** | **Время (мин.)** |
| 1 | Организационный момент | 2 |
| 2 | Постановка цели занятия, мотивация | 5 |
| 3 | Обсуждение и проверка результатов СР (ответы на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради) | 10 |
| 4 | Выполнение заданий в тестовой форме | 10 |
| 5 | Разминка | 10 |
| 6 | Изучение нового материала | 10 |
| 7 | Отработка и демонстрация практических умений | 30 |
| 8 | Подведение итогов занятия | 10 |
| 9 | Задания для внеаудиторной работы | 3 |
|  | Итого: | 90 |

**ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.1.(2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание этапа** |
| 1. Организационный момент | 2 мин. | Преподаватель:   * проверяет спортивный зал и готовность группы к занятию (исправность инвентаря, наличие формы); * отмечает отсутствующих; * объявляет тему занятия; * сообщает план его проведения; * выясняет о возможных проблемах, возникших при подготовке к занятию. |
| 2. Постановка цели занятия, мотивация | 5 мин. | Преподаватель: вместе со студентами определяет цели практического занятия, подчеркивает значимость знаний по данной теме. |
| 3. Обсуждение и проверка результатов СР | 10 мин. | Преподаватель:  оценивает индивидуальную самостоятельную работу каждого студента: при ответе на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради, заполнение дневника самоконтроля. (КОС 4.1.1.1.(2), зап. Ж по ТБ, КОС 4.1.5.) |
| 4. Выполнение заданий в тестовой форме | 10 мин. | Преподаватель:  предлагает выполнить задание в тестовой форме с последующей взаимопроверкой. (КОС 4.1.2. 1.(2)). |
| 5. Разминка | 10 мин. | Преподаватель:  дает команды для выполнения разминки. |
| 6. Объяснение нового материала. | 10 мин. | Преподаватель:  рассказывает, показывает технику приема и передачи мяча двумя руками сверху. |
| 7. Отработка и демонстрация практических умений | 30 мин. | Преподаватель:  дает задания для отработки технических элементов.  (КОС 4.1.4. 1.(2)). |
| 8. Подведение итогов. | 10 мин. | Преподаватель:  подводит итоги занятия, учитывая индивидуальную работу каждого студента, выставляет итоговую оценку по теме в журнал. |
| 9. Задания для внеаудиторной работы | 3 мин. | Преподаватель дает задание:   * подготовиться к практическому занятию в соответст-вии с планом СР по теме 4.1.1(3), |

**ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.1.(3)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы занятия** | **Время (мин.)** |
| 1 | Организационный момент | 2 |
| 2 | Постановка цели занятия, мотивация | 5 |
| 3 | Обсуждение и проверка результатов СР (ответы на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради) | 10 |
| 4 | Выполнение заданий в тестовой форме | 10 |
| 5 | Разминка | 10 |
| 6 | Изучение нового материала | 10 |
| 7 | Отработка и демонстрация практических умений | 30 |
| 8 | Подведение итогов занятия | 10 |
| 9 | Задания для внеаудиторной работы | 3 |
|  | Итого: | 90 |

**ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.1.(3)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание этапа** |
| 1. Организационный момент | 2 мин. | Преподаватель:   * проверяет спортивный зал и готовность группы к занятию (исправность инвентаря, наличие формы); * отмечает отсутствующих; * объявляет тему занятия; * сообщает план его проведения; * выясняет о возможных проблемах, возникших при подготовке к занятию. |
| 2. Постановка цели занятия, мотивация | 5 мин. | Преподаватель: вместе со студентами определяет цели практического занятия, подчеркивает значимость знаний по данной теме. |
| 3. Обсуждение и проверка результатов СР | 10 мин. | Преподаватель:  оценивает индивидуальную самостоятельную работу каждого студента: при ответе на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради, заполнение дневника самоконтроля. (КОС 4.1.1.1.(3), зап. Ж по ТБ, КОС 4.1.5.) |
| 4. Выполнение заданий в тестовой форме | 10 мин. | Преподаватель:  предлагает выполнить задание в тестовой форме с последующей взаимопроверкой. (КОС 4.1.2. 1.(3)). |
| 5. Разминка | 10 мин. | Преподаватель:  дает команды для выполнения разминки. |
| 6. Объяснение нового материала. | 10 мин. | Преподаватель:  рассказывает, показывает технику приема и передачи мяча двумя руками снизу. |
| 7. Отработка и демонстрация практических умений | 30 мин. | Преподаватель:  дает задания для отработки технических элементов.  (КОС 4.1.4. 1.(3)). |
| 8. Подведение итогов. | 10 мин. | Преподаватель:  подводит итоги занятия, учитывая индивидуальную работу каждого студента, выставляет итоговую оценку по теме в журнал. |
| 9. Задания для внеаудиторной работы | 3 мин. | Преподаватель дает задание:   * подготовиться к практическому занятию в соответст-вии с планом СР по теме 4.2.1. |

**ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.2.(1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы занятия** | **Время (мин.)** |
| 1 | Организационный момент | 2 |
| 2 | Постановка цели занятия, мотивация | 5 |
| 3 | Обсуждение и проверка результатов ВСР (ответы на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради) | 10 |
| 4 | Выполнение заданий в тестовой форме | 10 |
| 5 | Разминка | 10 |
| 6 | Отработка и демонстрация практических умений | 40 |
| 7 | Подведение итогов занятия | 10 |
| 8 | Задания для внеаудиторной работы | 3 |
|  | Итого: | 90 |

**ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.2.(1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание этапа** |
| 1. Организационный момент | 2 мин. | Преподаватель:   * проверяет спортивный зал и готовность группы к занятию (исправность инвентаря, наличие формы); * отмечает отсутствующих; * объявляет тему занятия; * сообщает план его проведения; * выясняет о возможных проблемах, возникших при подготовке к занятию. |
| 2. Постановка цели занятия, мотивация | 5 мин. | Преподаватель: вместе со студентами определяет цели практического занятия, подчеркивает значимость знаний по данной теме. |
| 3. Обсуждение и проверка результатов ВСР | 10 мин. | Преподаватель:  оценивает индивидуальную самостоятельную работу каждого студента: при ответе на контрольные вопросы, выполнение заданий в рабочей тетради, заполнение дневника самоконтроля. (КОС 4.1.1.2.(1), зап. Ж по ТБ, КОС 4.1.5.) |
| 4. Выполнение заданий в тестовой форме | 10 мин. | Преподаватель:  предлагает выполнить задание в тестовой форме с последующей взаимопроверкой. (КОС 4.1.2. 2.(1)). |
| 5. Разминка | 10 мин. | Преподаватель:  дает команды для выполнения разминки. |
| 6. Отработка и демонстрация практических умений | 40 мин. | Преподаватель:  дает задания для отработки технических элементов.  (КОС 4.1.4. 2.(1)). |
| 7. Подведение итогов. | 10 мин. | Преподаватель:  подводит итоги занятия, учитывая индивидуальную работу каждого студента, выставляет итоговую оценку по теме в журнал. |
| 8. Задания для внеаудиторной работы | 3 мин. | Преподаватель дает задание:   * подготовиться к практическому занятию в соответст-вии с планом ВСР по теме 4.1.2.(2). |

**ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.3.(1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы занятия** | **Время (мин.)** |
| 1 | Организационный момент | 2 |
| 2 | Постановка цели занятия, мотивация | 5 |
| 3 | Обсуждение и проверка результатов ВСР (дневник самоконтроля) | 10 |
| 4 | Выполнение заданий в тестовой форме | 10 |
| 5 | Разминка | 10 |
| 6 | Отработка и демонстрация практических умений | 40 |
| 7 | Подведение итогов занятия | 10 |
| 8 | Задания для внеаудиторной работы | 3 |
|  | Итого: | 90 |

**ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.3.(1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание этапа** |
| 1. Организационный момент | 2 мин. | Преподаватель:   * проверяет спортивный зал и готовность группы к занятию (исправность инвентаря, наличие формы); * отмечает отсутствующих; * объявляет тему занятия; * сообщает план его проведения; * выясняет о возможных проблемах, возникших при подготовке к занятию. |
| 2. Постановка цели занятия, мотивация | 5 мин. | Преподаватель: вместе со студентами определяет цели практического занятия, подчеркивает значимость знаний по данной теме. |
| 3. Обсуждение и проверка результатов СР | 10 мин. | Преподаватель:  оценивает индивидуальную самостоятельную работу каждого студента: заполнение дневника самоконтро-ля. (зап. Ж по ТБ, КОС 4.1.5.) |
| 4. Выполнение заданий в тестовой форме | 10 мин. | Преподаватель:  предлагает выполнить задание в тестовой форме с последующей взаимопроверкой. (КОС 4.1.2. 3.(1)). |
| 5. Разминка | 10 мин. | Преподаватель:  дает команды для выполнения разминки. |
| 6. Отработка и демонстрация практических умений | 40 мин. | Преподаватель:  дает задания для отработки технических элементов.  (КОС 4.1.4. 3.(1)). |
| 7. Подведение итогов. | 10 мин. | Преподаватель:  подводит итоги занятия, учитывая индивидуальную работу каждого студента, выставляет итоговую оценку по теме в журнал. |
| 8. Задания для внеаудиторной работы | 3 мин. | Преподаватель дает задание:   * подготовиться к практическому занятию в соответст-вии с планом ВСР по теме 4.1.3.(2). |

**ХРОНОКАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.3.(2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы занятия** | **Время (мин.)** |
| 1 | Организационный момент | 2 |
| 2 | Постановка цели занятия, мотивация | 5 |
| 3 | Обсуждение и проверка результатов ВСР (заполнение дневника самоконтроля) | 10 |
| 4 | Проверка знаний терминологии | 10 |
| 5 | Разминка | 10 |
| 6 | Отработка и демонстрация практических умений | 40 |
| 7 | Подведение итогов занятия | 10 |
| 8 | Задания для внеаудиторной работы | 3 |
|  | Итого: | 90 |

**ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ 4.1.3.(2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание этапа** |
| 1. Организационный момент | 2 мин. | Преподаватель:   * проверяет спортивный зал и готовность группы к занятию (исправность инвентаря, наличие формы); * отмечает отсутствующих; * объявляет тему занятия; * сообщает план его проведения; * выясняет о возможных проблемах, возникших при подготовке к занятию. |
| 2. Постановка цели занятия, мотивация | 5 мин. | Преподаватель: вместе со студентами определяет цели практического занятия, подчеркивает значимость знаний по данной теме. |
| 3. Обсуждение и проверка результатов ВСР | 10 мин. | Преподаватель:  оценивает индивидуальную самостоятельную работу каждого студента: заполнение дневника самоконтро-ля. (КОС 4.1.5. 3.(2)) |
| 4. Проверка знаний терминологии | 10 мин. | Преподаватель:  Проводит опрос по терминологии с использованием методики "мозгового штурма", студенты дают определения терминам. (КОС 4.1.2. 3.(2)). |
| 5. Разминка | 10 мин. | Преподаватель:  дает команды для выполнения разминки. |
| 6. Отработка и демонстрация практических умений | 40 мин. | Преподаватель:  дает задания для отработки технических элементов.  (КОС 4.1.4. 3.(2)). |
| 7. Подведение итогов. | 10 мин. | Преподаватель:  подводит итоги занятия, учитывая индивидуальную работу каждого студента, выставляет итоговую оценку по теме в журнал. |
| 8. Задания для внеаудиторной работы | 3 мин. | Преподаватель дает задание:   * подготовиться к практическому занятию в соответст-вии с планом ВСР по теме 4.2.3. |

**КОС 4.1.1. Контрольные вопросы**

***Задание:*** *ответьте на контрольные вопросы*

**КОС 1.(1) Техника безопасности на занятиях волейболом**

1. Общие требования безопасности.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
3. Требования безопасности во время занятий.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
5. Требования безопасности по окончании занятий.

**КОС 1.(1) Правила игры**

1. Характеристика волейбола.
2. Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии, зоны и места, температура).
3. Сетка и стойки (высота, структура, ограничительные ленты, антены).
4. Мячи (стандарты).
5. Команды (состав, размещение, игровая форма, запрещенные предметы).
6. Руководство команды (капитан, тренер).
7. Набор очка (очко). Выигрыш партий (матча).
8. Структура игры (жеребьёвка, разминка, расстановка команды, позиции игроков, ошибка в расстановке, переход, ошибка при переходе).
9. Замена игроков (ограничения замен).
10. Состояние игры (мяч в игре, вне игры, мяч за).
11. Игра мячом (удары, характеристика удара, ошибки).
12. Мяч у сетки (пересекающий сетку, касающийся сетки, мяч в сетке).
13. Игрок у сетки.
14. Перерывы в игре (количество, последовательность).
15. Задержка игры (виды, санкции).
16. Перерывы и смена площадок.
17. Требования к поведению (спортивное и неспортивное поведение).

**КОС 1.(2) Стойки волейболиста и техника перемещений**

1. Классификация техники и тактики игры.
2. Цель перемещения, основные способы передвижения в волейболе.
3. Стойка волейболиста и каковы ее положения.
4. Влияет ли умение правильно передвигаться на площадке на ход игры.
5. Ошибки при перемещении на площадке.

**КОС 1.(3) Техника верхнего прием и передачи мяча**

1. Классификация верхних приемов и передач мяча.
2. Понятие прием (части приема).
3. Техника выполнения приема и передача мяча двумя руками сверху.
4. Ошибки при верхнем приеме и передачи мяча.

**КОС 2.(1) Техника нижнего прием и передачи мяча**

1. Классификация нижних приемов и передач мяча.
2. Понятие прием, нижняя передача.
3. Техника выполнения приема и передача мяча двумя руками снизу.
4. Ошибки при нижнем приеме и передаче мяча.

**Критерии оценки ответа на теоретический вопрос**

**5 «отлично»** – студент последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленный вопрос, знает теоретический материал и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы, излагает грамотно, свободно применяет полученные знания на практике.

**4 «хорошо»** – студент испытывает незначительные затруднения при ответе, но отвечает без наводящих вопросов, умеет применять полученные знания на практике.

**3 «удовлетворительно»** – студент знает лишь основной материал, путается, на вопрос отвечает недостаточно четко и полно, требуются наводящие вопросы педагога.

**2 «неудовлетворительно»** – студент не смог достаточно полно и четко ответить на поставленный вопрос, допускает грубые ошибки.

**КОС 4.1.2. 1.(1) Правила игры**

***Задание:*** *внимательно прочитай вопрос, выбери правильный ответ.*

**1. Волейбол - это ...**

1. подвижная игра, в которой игроки с помощью приема стремятся приземлить мяч на своей половине;
2. спортивная, командная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделённой пополам сеткой, укреплённой на определённой высоте;
3. спортивная игра на открытом воздухе на площадке;
4. командная игра с мячом на открытом воздухе.

**2. Во время игры участники имеют право обращаться к судье на поле через:**

1. представителя команды, капитана команды;
2. капитана соперников;
3. судью секундометриста;
4. главного судью.

**3. Игрок, выступающий на соревнованиях должен иметь:**

1. характеристику;
2. резюме;
3. портфолио;
4. разрешение врача.

**4. Размеры площадки (м.):**

1. 17 х 8;
2. 19 х 9;
3. 18 х 9;
4. 18 х 8.

**5. Площадка разделена на две равные половины:**

1. боковой линией;
2. лицевой линией;
3. средней линией;
4. линией нападения.

**6. На каком расстоянии от средней линии проводятся линии нападения:**

1. 2,5 м.;
2. 2,8 м.;
3. 3 м.;
4. 3,2 м.

**7. Ширина всех линий разметки должна быть:**

1. 6 см;
2. 5 см;
3. 4 см;
4. не имеет значение.

**8. Высота верхнего края сетки для мужских команд должна быть:**

1. 2,45 м;
2. 2,43 м;
3. 2,50 м;
4. 2,44 м.

**9. Высота верхнего края сетки для женских команд должна быть:**

1. 2,25 м;
2. 2,23 м;
3. 2,3 м;
4. 2,24 м.

**10. Каковы параметры натягиваемой сетки:**

1. длина 10, 5 м и ширина 1 м;
2. длина 9,5 м и ширина 1,5 м;
3. длина 9 м и ширина 1 м;
4. длина 9,5 м и ширина 1 м.

**11. Сколько метров в ширину отводится на место подачи:**

1. 2,5 м.;
2. 3 м.;
3. 3,5 м.;
4. 2 м.

**12. Вес волейбольного мяча составляет:**

1. 240 - 260 гр.;
2. 260 - 280 гр.;
3. 280 - 300 гр.;
4. 300 - 320 гр.

**13. Окружность волейбольного мяча равна:**

1. 69 - 74 см.;
2. 51 - 56 см.;
3. 57 - 62 см.;
4. 65 - 67 см.

**14. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке во время игры:**

1. 5;
2. 6;
3. 10;
4. 12.

**15. Максимальное число партий в игре:**

а) 2 или 4;

б) 3 или 5;

в) 4 или 3;

г) без ограничений.

**16. Партия считается выигранной, когда одна из команд набрала:**

1. 20 очков или перевес в 2 очка при равенстве счета;
2. 23 очка или перевес в 2 очка при равенстве счета;
3. 24 очка или перевес в 2 очка при равенстве счета;
4. 25 очков или перевес в 2 очка при равенстве счета.

**17. До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию:**

а) 15;

б) 20;

в) 25 ;

г) 30.

**18. Сколько раз один игрок может быть заменен в каждой партии:**

а) 1;

б) 2;

в) 3;

4) без ограничений.

**19. Сколько времени дается на перерыв между партиями:**

1. 30 сек.
2. 1 мин.
3. 3 мин.
4. 5 мин.

**20. Игровое время в волейболе состоит:**

1. из 2 партий по 20 мин.;
2. из 3 партий по 15 мин.;
3. из 5 партий по 15 мин.;
4. из 5 партий без ограничения времени.

**КОС 4.1.2. 2.(1) Правила игры**

***Задание:*** *внимательно прочитай вопрос, выбери правильный ответ.*

**1. Слово "волейбол” переводится с английского как:**

1. "игра в мяч";
2. "игра с мячом через сетку";
3. "летающий мяч".

**2. Волейбол играют на площадке размером:**

1. 18 х 9 м;
2. 17 х 8 м;
3. 16 х 8 м;

**3. Цель игры в три касания:**

1. таковы правила игры;
2. затруднить сопернику контроль за мячом;
3. подготовка к нападающему удару.

**4. Во время игры на волейбольной площадке находятся:**

1. пять игроков;
2. шесть игроков;
3. девять игроков.;

**5. При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:**

1. в первую зону;
2. в пятую зону;
3. куда хочет.

**6. Игроки каких позиций являются игроками передней линии:**

1. 6, 5, 4;
2. 1,2,3;
3. 4, 3, 2.

**7. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии:**

1. без ограничений;
2. две;
3. шесть.

**8. Тай-брейк партию играют до:**

1. 10 очков;
2. 15 очков;
3. 25 очков.

**9. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии:**

1. три;
2. два;
3. один;
4. сколько хочет.

**10. Какова высота сетки для женщин:**

1. 220 см;
2. 224 см;
3. 234 см.

**КОС 4.1.2. 3.(1) Правила игры**

***Задание:*** *внимательно прочитай вопрос и допиши правильный ответ*

1. Волейбол - это ...

2. Окружность и вес волейбольного мяча:

3. Сколько игроков одной команды одновременно находятся на площадке:

4. Каковы размеры сетки \_\_\_\_\_ и высота у мужчин \_\_\_\_ у женщин \_\_\_\_\_.

5. Регламент соревнований предполагает розыгрыш из \_\_\_ партий до счета\_\_\_ .

6. Волейбольная партия ограничена во времени \_\_\_\_\_

7. Нарисуй и расставь размеры волейбольной площадки, обозначьте ограничительные линии и прономеруй зоны на каждой ее стороне, отметь место подачи.

|  |  |
| --- | --- |
| 8. Какова цель игры в волейболе \_\_\_\_  9. Сколько тайм-аутов можно взять в течении одной партии, какова длительность.  10. Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол. |  |

**КОС 4.1.2. 1.(2) Стойки и перемещения в волейболе.**

***Задание:*** *внимательно прочитай вопрос, и выбери правильный ответ.*

**1. Наиболее рациональное исходное положение волейболиста для выполнения различных перемещений во время игры:**

1. стойка;
2. прием;
3. передача;
4. подача.

**2. Тип стойки, при которой одна нога стоит впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены перед туловищем:**

а) основная;

б) устойчивая;

в) исходная;

г) нет правильных вариантов

**3. Тип стойки, при которой стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга:**

1. исходная;
2. устойчивая;
3. основная;
4. нет правильных вариантов.

**4. Стойка используемая во всех технических приемах:**

1. основная;
2. устойчивая;
3. исходная.

**5. Стойка волейболиста помогает игроку:**

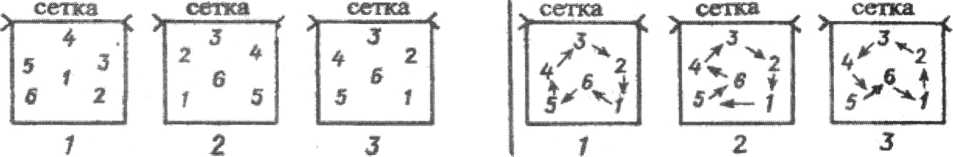
1. следить за полетом мяча;
2. быстро переместиться «под мяч»;
3. выполнить нападающий удар.

**6. Технический прием, начинающийся с переноса веса тела на переднюю часть стопы, и выполняется мягкими пружинистыми шагами:**

1. переход;
2. подача;
3. перемещение;
4. нападающий удар.

**7. Перемещение по площадке осуществляется:**

1. ходьбой;
2. бегом;
3. скачком;
4. все выше перечисленное.

**8. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (см. рис.):**

а) 1;

б) 2;

в) 3.

**9. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону:**

а) произвольно;

б) по часовой стрелке;

в) против часовой стрелке;

г) куда покажет судья.

**Эталоны ответов к КОС 4.1.2. 1.(1) Правила игры**

1б, 2а, 3г, 4в, 5в, 6в, 7б, 8б, 9г, 10г, 11б, 12б, 13г, 14б, 15б, 16г, 17а, 18а, 19в, 20г.

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество правильных ответов | | Оценка |
| **%** | Абсолютное число |
| 90 % и более | 20 - 18 | 5 «отлично» |
| 80 – 89 % | 17 - 16 | 4 «хорошо» |
| 70 – 79 % | 15 - 14 | 3 «удовлетворительно» |
| 69 % и менее | 13 и менее | 2 «неудовлетворительно» |

**Эталоны ответов к КОС 4.1.2. 2.(1) Правила игры**

1в, 2а, 3в, 4б, 5б, 6в, 7в, 8б, 9в, 10б.

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество правильных ответов | | Оценка |
| **%** | Абсолютное число |
| 90 % и более | 10 - 9 | 5 «отлично» |
| 80 – 89 % | 8 | 4 «хорошо» |
| 70 – 79 % | 7 | 3 «удовлетворительно» |
| 69 % и менее | менее 6 | 2 «неудовлетворительно» |

**Эталоны ответов к КОС 4.1.2. 1.(2) Стойки и перемещения в волейболе.**

1а, 2б, 3в, 4а, 5б, 6в, 7г, 8в, 9б.

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество правильных ответов | | Оценка |
| **%** | Абсолютное число |
| 90 % и более | 9 | 5 «отлично» |
| 80 – 89 % | 8 | 4 «хорошо» |
| 70 – 79 % | 7 | 3 «удовлетворительно» |
| 69 % и менее | менее 6 | 2 «неудовлетворительно» |

**Эталоны ответов к КОС 4.1.2. 1.(3) Прием и передача мяча.**

1а, 2б, 3в, 4а, 5б, 6в, 7а, 8б, 9в, 10а, 11б, 12в, 13а, 14б, 15в.

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество правильных ответов | | Оценка |
| **%** | Абсолютное число |
| 90 % и более | 15 - 14 | 5 «отлично» |
| 80 – 89 % | 13 - 12 | 4 «хорошо» |
| 70 – 79 % | 11 - 10 | 3 «удовлетворительно» |
| 69 % и менее | 9 и менее | 2 «неудовлетворительно» |

**КОС 4.1.2. 1.(3) Прием и передача мяча.**

***Задание:*** *внимательно прочитай вопрос, и выбери правильный ответ.*

**1. Технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника:**

1. прием;
2. подача;
3. передача;
4. нападающий удар.

**2. Технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара:**

1. прием;
2. передача;
3. подача;
4. нападающий удар.

**3. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:**

1. нижний прием и передача мяча двумя руками;
2. нижний прием и передача одной рукой;
3. верхний прием и передача двумя руками;
4. верхний прием и передача одной рукой.

**4. Верхняя передача выполняется приемом мяча:**

1. на все пальцы обеих рук;
2. на три пальца и ладони рук;
3. на ладони;
4. на большой и указательный пальцы обеих рук.

**5. При верхней передаче на большое расстояние передача мяча заканчивается:**

1. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
2. полным выпрямлением рук и ног;
3. полусогнутыми руками.

**6. При приеме сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:**

1. расстоянии 30-40 см выше головы;
2. уровне груди;
3. уровне верхней части лица в 15-20 см от него.

**7. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является:**

а) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

б) прием игроком стойки волейболиста;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**8. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху:**

1. круг;
2. треугольник;
3. ромб.

**9. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху:**

а) прием на выставленные вперед большие пальцы рук;

б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу;

в) прием на все пальцы рук.

**10. Какой способ приема следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока:**

а) двумя руками снизу;

б) двумя руками сверху;

в) одной рукой снизу.

**11. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи:**

а) охлаждать поврежденный сустав;

б) согревать поврежденный сустав.

**12. При приеме двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:**

1. на сомкнутые предплечья;
2. на сомкнутые кулаки;
3. на раскрытые ладони.

**13. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

1. подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча;
2. ударить по мячу прямыми руками;
3. подойти под мяч и сыграть за счет ног.

**14. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу:**

а) нападающий;

б) связующий;

в) передающий.

**15. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча:**

а) 8;

б) 4;

в) 3;

г) 6.

**КОС 4.1.2. 4. Итоговое тестирование по теме 4.1.**

***Задание:*** *внимательно прочитай вопрос и выбери правильный ответ.*

1. **Волейбол – это …**
2. подвижная игра, в которой игроки с помощью приема стремятся приземлить мяч на половине соперников;
3. командная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на

специальной площадке, разделенной сеткой;

1. спортивная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделённой пополам сеткой, укреплённой на определённой высоте;
2. командная игра с мячом на открытом воздухе.

**2. Слово "волейбол” переводится с английского как:**

1. "игра в мяч";
2. "игра с мячом через сетку";
3. "летающий мяч".

**3. Сколько касаний может сделать команда при розыгрыше мяча:**

1. пять;
2. три;
3. четыре;
4. не ограничено.

**4. Игровое поле включает в себя:**

1. игровую площадку;
2. прямоугольную площадку;
3. квадратную площадку;
4. игровую площадку и свободную зону.

**5. Размер волейбольной площадки:**

а) 17 x 8 м;

б) 19 x 9 м;

в) 18 x 9 м;

г) 18 x 8 м.

**6. Размеры свободной зоны составляют**

1. от боковых линий 1 х 3 и от лицевых 3 х 5;
2. от боковых линий 2 х 4 и от лицевых 4 х 6;
3. от боковых линий 3 х 5 и от лицевых 5 х 8;
4. от боковых линий 4 х 6 и от лицевых 6 х 9.

**7. Высота свободного пространства над игровым полем должна составлять:**

а) не менее 11 м;

б) не менее 11,5 м;

в) не менее 12 м.;

г) не менее 12,5 м.

**8. Игровая поверхность должна быть:**

а) плоской, горизонтальной, однообразной;

б) деревянной;

в) с синтетическим покрытием;

г) все выше перечисленное.

**9. Ширина всех линий разметки должна быть:**

а) 6 см;

б) 5 см;

в) 4 см;

г) не имеет значение.

**10. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.**

1. да;
2. нет.

**11. Обязательный цвет разметки линий на площадке:**

1. красный;
2. голубой;
3. желтый;
4. белый.

**12. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой:**

1. боковая;
2. лицевая;
3. средняя;
4. линия нападения.

**13. Площадка разделена на две равные половины:**

а) боковой линией;

б) лицевой линией;

в) средней линией;

г) линией нападения.

**14. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки:**

1. боковых;
2. лицевых;
3. разделительных;
4. средней.

**15. На каком расстоянии от средней линии проводятся линии нападения:**

а) 2,5 м.;

б) 2,8 м.;

в) 3 м.;

г) 3,2 м.

**16. Температурный режим в зале при игре в волейбол:**

1. 10 - 25°;
2. 12 - 27°;
3. 14 - 30°.

**17. Сетка устанавливается вертикально над осью:**

1. боковой линии;
2. средней линии;
3. линии нападения;
4. лицевой линии.

**18. Высота верхнего края сетки для мужских команд:**

а) 2,43 м;

б) 2,44 м;

в) 2,45 м;

г) 2,46 м.

**19. Высота верхнего края сетки для женских команд:**

а) 2,23 м;

б) 2,24 м;

в) 2,25 м;

г) 2,26 м.

**20. Каковы параметры натягиваемой сетки:**

а) длина 10,5 м и ширина 1 м;

б) длина 9,5 м и ширина 1,5 м;

в) длина 9 м и ширина 1 м;

г) длина 9,5 м и ширина 1 м.

**21. Каковы параметры ограничительных лент:**

1. 0,05 х 1м;
2. 0,01 х 1 м;
3. 0,50 х 1 м;
4. 0,10 х 1 м.

**22. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной:**

1. 1,3 м;
2. 1,5 м;
3. 1,8 м;
4. 1,9 м.

**23. Высота стоек, поддерживающих сетку:**

1. 2,40 м;
2. 2,43 м;
3. 2,45 м;
4. 2,55 м.

**24. Окружность волейбольного мяча:**

1. 65-67см;
2. 67-75см;
3. 75-80см:

**25. Вес волейбольного мяча составляет:**

а) 240 – 260 гр.;

б) 260 – 280 гр.;

в) 280 – 300 гр..

**26. Мячи используемые в игре должны иметь одинаковые стандарты:**

1. окружности, веса, давления, типа, цвета;
2. веса, цвета;
3. давления и веса;
4. не имеет значения.

**27 . Укажите полный состав волейбольной команды:**

1. 6 игроков, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
2. 10 игроков, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
3. 8 игроков, тренер, помощник тренера, массажист, врач, повар;
4. 12 игроков, тренер, помощник тренера, массажист, врач;

**28. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке:**

а) 5 игроков;

б) 6 игроков;

в) 8 игроков;

г) 12 игроков.

**29. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях если в её составе 5 игроков:**

1. допускается;
2. не допускается;
3. допускается с согласия команды соперника.

**30. Игровую форму волейболиста составляют:**

а) шорты, майка, кепка, спортивная обувь;

б) футболка, трусы, носки, спортивная обувь;

в) майка, трусы, кеды;

г) лосины, шапочка.

**31. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви:**

1. да;
2. нет;
3. только при высокой температуре воздуха;
4. может по договоренности с судьей.

**32. Что написано на майке у игроков волейбольной команды:**

а) группа крови;

б) название команды, номер игрока;

в) серия и номер паспорта;

г) размер одежды.

**33. Футболки игроков должны быть пронумерованы:**

1. от 1 до 50;
2. от 4 до 30;
3. от 2 до 40;
4. от 3 до 36.

**34. Номер должен быть расположен на футболке:**

1. справа;
2. слева;
3. по центру.

**35. Отличительный знак на футболке капитана команды:**

1. квадрат;
2. круг;
3. треугольник;
4. полоска.

**36. Во время игры игроки имеют право обращаться к судье на поле через:**

а) представителя команды;

б) любого игрока;

в) капитана команды;

г) главного судью.

**37. Игроки могут играть в очках:**

1. да, на свой собственный риск;
2. нет.

**38. На протяжении матча руководи игрой, находясь за пределами игровой площадки:**

1. капитан команды;
2. тренер;
3. судья;
4. игрок.

**39. Игровое время в волейболе состоит:**

1. из 2 партий по 20 мин;
2. из 3 партий по 15 мин;
3. из 5 партий по 15 мин;
4. из 5 партий без ограничения времени.

**40. Три игрока вдоль сетки являются игроками:**

1. задней линии;
2. передней линии;
3. средней линии.

**Эталоны ответов к КОС 4.1.2. 4. Итоговое тестирование по теме.**

1в, 2в, 3б, 4г, 5в, 6в, 7г, 8г, 9б, 10а, 11г, 12в, 13в, 14в, 15в, 16а, 17а, 18а, 19б, 20г, 21а, 22в,

23г, 24а, 25б, 26а, 27г, 28б, 29б, 30б, 31б, 32б, 33а, 34в,35г, 36в, 37а, 38б, 39г,40б.

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество правильных ответов | | Оценка |
| **%** | Абсолютное число |
| 90 % и более | 40 - 36 | 5 «отлично» |
| 80 – 89 % | 35 - 32 | 4 «хорошо» |
| 70 – 79 % | 31 - 28 | 3 «удовлетворительно» |
| 69 % и менее | 27 и менее | 2 «неудовлетворительно» |

**КОС 4.1.3. 2.(2) Терминология.**

***Задание:*** *Вам даны термины и понятия дайте им определения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Термины и понятия** | **Определение** |
| 1 | Волейбол |  |
| 2 | Задержка |  |
| 3 | Стойка |  |
| 4 | Замена |  |
| 5 | Зона |  |
| 6 | Передача |  |
| 7 | Прием мяча |  |
| 8 | Добить до пола |  |
| 9 | Перемещение |  |
| 10 | Поляна |  |

**Эталон ответов к КОС 4.1.3. 2.(2) Терминология.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Термины и понятия | Определение |
| 1 | Волейбол | вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделённой пополам сеткой, укреплённой на определённой высоте (англ. volleyball от volley - "удар с лёта", и ball - "мяч"). |
| 2 | Задержка | (то же, что захват) – действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу. |
| 3 | Стойка | исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры. |
| 4 | Замена | это акт, при котором игрок покидает площадку и другой игрок занимает его позицию. |
| 5 | Зона | участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков; |
| 6 | Передача | технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. |
| 7 | Прием мяча | технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. |
| 8 | Добить до пола | (то же, что пробить до пола) – основная цель игры в волейбол, совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола. |
| 9 | Перемещение | выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. |
| 10 | Поляна | (разг.) игровая площадка. |

**Критерии оценки к КОС 4.1.3. 2.(2) Терминология.**

при устном опросе

«5» (отлично) – уверенное знание терминологии.

«4» (хорошо) – уверенное знание терминологии с незначительными ошибками.

«3» (удовлетворительно) – неуверенное знание терминологии с ошибками.

«2» (неудовлетворительно) – допускает большое количество ошибок в знании терминологии.

при письменном опросе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество правильных ответов | | Оценка |
| **%** | Абсолютное число |
| 90 % и более | 10 - 9 | 5 «отлично» |
| 80 – 89 % | 8 | 4 «хорошо» |
| 70 – 79 % | 7 | 3 «удовлетворительно» |
| 69 % и менее | менее 6 | 2 «неудовлетворительно» |

**КОС 4.1.3. 3.(2) Терминология.**

***Задание:*** *Вам даны определения дайте им термин или понятие*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Термины и понятия | Определение |
| 1 |  | вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделённой пополам сеткой, укреплённой на определённой высоте (англ. volleyball от volley - "удар с лёта", и ball - "мяч"). |
| 2 |  | (то же, что захват) – действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу. |
| 3 |  | исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры. |
| 4 |  | это акт, при котором игрок покидает площадку и другой игрок занимает его позицию. |
| 5 |  | участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков; |
| 6 |  | технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. |
| 7 |  | технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. |
| 8 |  | (то же, что пробить до пола) – основная цель игры в волейбол, совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола. |
| 9 |  | выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. |
| 10 |  | (разг.) игровая площадка. |

**Эталон ответов к КОС 4.1.3. 3.(2) Терминология.**

***Задание:*** *Вам даны определения дайте им термины и понятия*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Термины и понятия | Эталон ответов |
| 1 | Волейбол | вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделённой пополам сеткой, укреплённой на определённой высоте (англ. volleyball от volley - "удар с лёта", и ball - "мяч"). |
| 2 | Задержка | (то же, что захват) – действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу. |
| 3 | Стойка | исходные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры. |
| 4 | Замена | это акт, при котором игрок покидает площадку и другой игрок занимает его позицию. |
| 5 | Зона | участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков; |
| 6 | Передача | технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. |
| 7 | Прием мяча | технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. |
| 8 | Добить до пола | (то же, что пробить до пола) – основная цель игры в волейбол, совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола. |
| 9 | Перемещение | выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. |
| 10 | Поляна | (разг.) игровая площадка. |

**Критерии оценки к КОС 4.1.3. 3.(2) Терминология.**

при устном опросе

«5» (отлично) – уверенное знание терминологии.

«4» (хорошо) – уверенное знание терминологии с незначительными ошибками.

«3» (удовлетворительно) – неуверенное знание терминологии с ошибками.

«2» (неудовлетворительно) – допускает большое количество ошибок в знании терминологии.

при письменном опросе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество правильных ответов | | Оценка |
| **%** | Абсолютное число |
| 90 % и более | 10 - 9 | 5 «отлично» |
| 80 – 89 % | 8 | 4 «хорошо» |
| 70 – 79 % | 7 | 3 «удовлетворительно» |
| 69 % и менее | менее 6 | 2 «неудовлетворительно» |

**КОС 4.1.4. 1.(2) Передача мяча двумя руками над собой**

***Задание:*** *выполнить передачу мяча двумя руками над собой не выходя из центрального круга.*

**Критерии оценки к КОС 4.1.4. 1.(2) Передача мяча двумя руками над собой**

1. высота передачи не ниже 1 метра;
2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
3. точность передач над собой;
4. учитывается количество передач.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОС | Контрольные нормативы | Девушки | | | Юноши | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1.(2) | Передача мяча двумя руками над собой (количество раз). | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |

**КОС 4.1.4. 1.(3) Передача мяча двумя руками перед собой**

***Задание:*** *выполнить передачу мяча двумя руками перед собой не выходя из центрального круга.*

**Критерии оценки к КОС 4.1.4. 1.(3) Передача мяча двумя руками перед собой**

1. высота передачи не ниже 1 метра;
2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
3. отскок мяча под прямым углом;
4. учитывается количество передач.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОС | Контрольные нормативы | Девушки | | | Юноши | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1.(3) | Передача мяча двумя руками перед собой (количество раз). | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |

**КОС - 4.1.4. 2.(1) Передача мяча двумя руками сверху.**

***Задание:*** *выполнить передачу мяча двумя руками сверху (в парах).*

**Критерии оценки к КОС - 4.1.4. 2.(1) Передача мяча двумя руками сверху.**

1. высота передачи не ниже 1 метра;
2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
3. точность передач;
4. учитывается количество передач.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОС | Контрольные нормативы | Девушки | | | Юноши | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2.(1) | Передача мяча двумя руками сверху в парах. (количество раз). | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |

**КОС - 4.1.4. 2.(2) Передача мяча двумя руками снизу.**

***Задание:*** *выполнить передачу мяча двумя руками снизу (в парах).*

**Критерии оценки к КОС - 4.1.4. 2.(2) Передача мяча двумя руками снизу.**

1. высота передачи не ниже 1 метра;
2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
3. отскок мяча под прямым углом;
4. учитывается количество передач.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОС | Контрольные нормативы | Девушки | | | Юноши | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2.(2) | Передача мяча двумя руками снизу в парах. (количество раз). | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |

**КОС - 4.1.4. 3.(1) Передача мяча двумя руками сверху.**

***Задание:*** *выполнить передачу мяча двумя руками сверху (в парах).*

**Критерии оценки к КОС - 4.1.4. 3.(1) Передача мяча двумя руками сверху.**

1. высота передачи не ниже 1 метра;
2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
3. точность передач;
4. учитывается количество передач.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОС | Контрольные нормативы | Девушки | | | Юноши | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3.(1) | Передача мяча двумя руками сверху в парах. (количество раз). | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |

**КОС - 4.1.4. 3.(2) Передача мяча двумя руками снизу.**

***Задание:*** *выполнить передачу мяча двумя руками снизу (в парах).*

**Критерии оценки к КОС - 4.1.4. 3.(2) Передача мяча двумя руками снизу.**

1. высота передачи не ниже 1 метра;
2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
3. отскок мяча под прямым углом;
4. учитывается количество передач.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| КОС | Контрольные нормативы | Девушки | | | Юноши | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3.(2) | Передача мяча двумя руками снизу в парах. (количество раз). | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |

**КОС - 4.1.4. 4. Передача мяча двумя руками чередуя сверху-снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 в парах.**

***Задание:*** *1 игрок из зоны 6 выполняет передачи 2 игроку, 2 игрок перемещаясь из зоны 1 выполняет прием и передачу мяча двумя руками чередуя сверху-снизу. Дается две попытки.*

**Критерии оценки к КОС - 4.1.4. 4. Передача мяча двумя руками чередуя сверху-**

**снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 в парах.**

1. техника выполнения передач, высота передач не ниже 1 метра;
2. свободное перемещение по площадке с правильным выходом под мяч;
3. точность выполнения передач из зоны в зону;