

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный технический колледж»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВУШКИ)

для студентов 1 – 5 курсов
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

Челябинск, 2021

Программа составлена в соответствии с потребностями обучающихся в удовлетворении познавательного интереса и расширении информированности в конкретной образовательной области – _____ и на основании Приказа *Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями*

Программа согласована с научно-методическим центром, протокол № 1

«06» 09 2021 г.

Зав. УМЦ

Сид /Старова Н.М.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по УМР

Т.Ю. Крашкова

«01» 10 2021 г.



**Автор: Туржанов Андрей Владимирович, преподаватель
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»**

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| | стр. |
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ) | 4 |
| 2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | 6 |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | 8 |
| 4 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 15 |
| 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | 17 |
| 6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА | 18 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)

Волейбол (девушки)

- 1.1. *Направленность (профиль) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы* – физкультурно-спортивная. Рабочая программа по волейболу для студентов Южно-Уральского Государственного технического колледжа составлена, согласно плану спортивно-массовой работы колледжа и направлена на успешное выступление спортсменов колледжа и популяризацию физической культуры в целом и волейбола, в частности. Волейбол можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех возрастных категорий населения.
- 1.2. *Актуальность программы* – доступность, зрелищность, непритязательность, популярность волейбола расширяет круг любителей спортивных игр и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных организациях. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: координация движений, ловкость, сила, выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение.
- 1.3. *Отличительные особенности программы* – программа позволяет достаточно быстро развивать физические возможности студентов. Занятия волейболом совершенствуют практически весь организм занимающихся, так как в игровой деятельности принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Программа предусматривает подготовку мастеров высокого класса и направлена на подготовку спортсменов массовых разрядов, а также на оздоровление и физическое развитие детей.
- 1.4. *Адресат программы* – программа по волейболу предназначена для спортивных секций ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж». Возраст участвующих в реализации данной программы – от 15 до 23 лет.
- 1.5. *Объем программы:* общее количество часов – 264, из них аудиторных – 264 часов, самостоятельная работа – 0 часов.
- 1.6. *Формы обучения и виды занятий:*
 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль.

1.7. *Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:* 1 год.

1.8. *Режим занятий:* в тренировочном плане для волейбола отражается режим тренировочных занятий в неделю из расчета 40 недель непосредственно в условиях образовательной организации. Режим тренировочной работы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным заместителем директором по УВР. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВУШКИ)

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья студентов;
- отбор перспективных юных студентов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма студентов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Челябинской области и Российской Федерации, резерва сборных команд Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по волейболу.

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы обучающийся должен:

уметь:

- выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

– пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

знать/понимать:

- правила проведения соревнований по волейболу, технику и тактику игрового взаимодействия, историю развития данного вида в России и в мире;
- роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;
- средства профилактики перенапряжения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВУШКИ)

3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (девушки)

| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | | |
|---|---|--------------|----------------------------|------------------------|
| | | Аудиторных | Из них практические работы | Самостоятельной работы |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 | 80 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 70 | 70 | |
| 4 | Техническая, тактическая и психологическая подготовка | 80 | 80 | |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 27 | 27 | |
| ЗАЧЕТ | | 2 | 2 | |
| Вид учебной работы | | | | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | | | | 264 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | | | | 264 |
| в том числе: | | | | |
| лабораторные работы | | | | 0 |
| практические занятия | | | | 259 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | | | | 0 |

3.2. Тематический план и содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (девушки)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретическая | | 5 | |
| Тема 1.1. Правила проведения соревнований по волейболу, техника и тактика игрового взаимодействия, история развития волейбола в России и в мире. | Содержание учебного материала 1 Просмотр соревнований по волейболу с регистрацией технико-тактических действий. Соревнования по волейболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Понятия о спортивной технике и тактике. История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения сильнейших команд России на мировой арене. | 1 | 1 |
| Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Содержание учебного материала 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). | 1 | 1 |
| Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. | 1 | 1 |
| Тема 1.4. | Содержание учебного материала | 1 | 1 |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|----|---|---|
| Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. | 1 | Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. | | | |
| Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения. | Содержание учебного материала | | 1 | 1 | |
| | 1 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | | | |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка. | | | 80 | | |
| Тема 2.1. Упражнения преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. | Содержание учебного материала | | 40 | | |
| | с | 1 | | | Упражнения с преодолением собственного веса. |
| | | 2 | | | Упражнения для развития координационных способностей. |
| | | 3 | | | Упражнения для развития выносливости. |
| | | Практические занятия | | | |
| | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - поднимание на носки; - приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч; - приседания на одной ноге; - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая; - отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; - отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; - подтягивания на перекладине на одной, двух руках; - поднимание туловища лежа на животе, на спине; - из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; - одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе. | | | |

| | | | | |
|--|--|---|----|--|
| | 2 | <ul style="list-style-type: none"> - из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; - из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений; - 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед; - прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении. | | |
| | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. | | |
| Тема 2.2. Развитие быстроты и координации. Развитие гибкости. Развитие выносливости. | Содержание учебного материала | | 40 | |
| | 1 | Быстрота начала движений, координация и быстрота набора скорости. | | |
| | 2 | Упражнения для развития гибкости. | | |
| | 3 | Упражнения для развития выносливости. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - бег на 10, 20, 30, 60 м; - рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом); - 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. | | |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх; - наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.; - повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно); - всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу. | | | |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный; - ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде (велотренажере), плавание (в виде домашних заданий); - спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол. | | | |

| | | | |
|---|---|----|--|
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка. | | 70 | |
| Тема 3.1. Развитие скоростных, координационных и силовых качеств. | Содержание учебного материала | 70 | |
| | 1 Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. | | |
| | Практические занятия 1 - упражнения на развитие силовых качеств с набивными мячами, гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами; - жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапециевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса; - упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, штанги, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами. | | |
| Раздел 4. Техническая, тактическая и психологическая подготовка. | | 80 | |
| Тема 4.1. | Содержание учебного материала | 80 | |
| | 1 Техника и тактика индивидуального и командного взаимодействия. | | |
| | Практические занятия | | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| Техника и тактика игрового взаимодействия. | <p>тартовая стойка, передвижение приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед; двойной шаг вперед, назад; скачок; прыжки. нападения на месте и после перемещений: сочетание способов перемещений, сочетание способов перемещений с техническими приемами.</p> <p>Передача мяча: сверху и снизу двумя руками (вверх – вперед, над собой; из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара).</p> <p>Подачи мяча: верхняя, боковая, нижняя.</p> <p>нападающие удары: прямой удар по ходу из зон 4, 3, 2 с высоких и средних по высоте передач и длинных по расстоянию передач. С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 2 и с передачами за голову. С переводом влево, с поворотом туловища влево из зоны 3 с передачи из зоны 2. Имитация нападающего удара и передача через сетку в прыжке двумя руками, одной рукой.</p> <p>нападающие удары с задней линии.</p> <p>Техника и тактика защиты: индивидуальная, групповые и командные действия.</p> <p>Техника и тактика нападения: индивидуальная, групповые и командные действия.</p> <p>Блокирование: одиночное и групповое.</p> | | |
| Раздел 5. Тренерская и судейская практика. | | 27 | |
| Тема 5.1. Тренерская и судейская практика. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Организация и проведение тренерско-судейской работы.</p> <p>Практические занятия</p> | 27 | |

| | | | | |
|---|---|---|-----|--|
| | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении. - определять и исправлять ошибки в игровых действиях у студентов. - проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера. - проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера. - составлять положение о проведении первенство секции по волейболу. - вести протокол соревнований. - участвовать в судействе совместно с тренером. - проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно). - участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата. | | |
| ЗАЧЕТ | | | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся по разделу | | | 0 | |
| Всего: | | | 264 | |

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ (КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ)

4.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (девушки)

Форма обучения: Очная

| Компоненты программы | Вид занятия | Количество часов | | | | | | | | | Итого вая аттес тация | Итого | |
|--|-------------|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------------------------|-------|----|
| | | 1 месяц | 2 месяц | 3 месяц | 4 месяц | 5 месяц | 6 месяц | 7 месяц | 8 месяц | 9 месяц | | | |
| Тема 1.1. Правила проведения соревнований по гиревому спорту, техника и тактика выполнения упражнений гиревого спорта, история развития гиревого спорта в России и в мире. | Ауд. | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Ауд. | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. | Ауд. | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.4. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. | Ауд. | | | | 1 | | | | | | | | 1 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.5. Средства профилактики перенапряжения. | Ауд. | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. | Ауд. | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 40 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.2. Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости. | Ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 40 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3.1. Развитие скоростных и силовых качеств. | Ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | | | 70 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4.1. Техника и тактика соревновательных упражнений. | Ауд. | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | | 80 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5.1. Тренерская и судейская практика. | Ауд. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 27 |
| | Сам. | | | | | | | | | | | | |
| Зачет | | | | | | | | | | 2 | | 2 | 2 |

4.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (девушки)

Реализация программы требует наличия универсального спортивного зала; тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами; волейбольные мячи; сетки; стойки; антенны; секундомер.

Оборудование для силовых упражнений: гантели; набивные мячи; соревновательные гири 6, 8, 10, 12, 16 кг; утяжелители; резина; эспандеры; штанги с комплектом различных отягощений до 100 кг; тренажеры; бодибары.

Оборудование для занятий гимнастикой: скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи, маты, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

4.3. Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <https://minsport.gov.ru/>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: www.olympic.ru.

3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. URL: <https://www.volley.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ» (ДЕВУШКИ)

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| уметь: | |
| <ul style="list-style-type: none"> – выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности; – использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения. | зачет |
| знать: | |
| <ul style="list-style-type: none"> – правила проведения соревнований по волейболу, технику и тактику игровых действий, историю развития данного вида в России и в мире; – роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья; – средства профилактики перенапряжения. | зачет |

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения (тесты) | Оценка | | | | | |
|-------|-----------------------------|--|------------|-------|------------|---------|-------|-------------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30м (сек). | 4,4 | 4,7 | 4,9 и ниже | 5,0 | 5,5 | 5,7 и ниже |
| | | Бег 60м (сек). | 8,0 | 8,5 | 8,8 и ниже | 9,3 | 10,1 | 10,5 и ниже |
| | | Бег 100м (сек). | 13,4 | 14,3 | 14,6 | 16,0 | 17,2 | 17,6 и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м. (сек) | 6,9 | 7,6 | 7,9 и ниже | 7,9 | 8,7 | 8,9 и ниже |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 230 и выше | 210 | 195 и ниже | 185 | 170 | 160 и ниже |
| 4. | Выносливость | Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин., сек.) | 12,40 | 14,30 | 15,00 | 9,50 | 11,20 | 12,00 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа – девушки (кол-во раз). | 14 | 11 | 9 | 19 | 13 | 11 |
| 7. | Соревновательные упражнения | Толчок 16 кг (юноши), Рывок 12 кг (девушки) (кол-во раз). | 20 | 15 | 10 | 30 | 20 | 15 |