

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, 2023

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*

ОДОБРЕНА  
Руководитель физического воспитания  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023  
г.  
\_\_\_\_\_ Попов В.К.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
\_\_\_\_\_ Крашакова Т.Ю.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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	
<b>ЗАЧЕТ</b>		2	2	
<b>Вид учебной работы</b>				
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>264</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>				<b>264</b>
в том числе:				
лабораторные работы				0
практические занятия				<b>259</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>				<b>0</b>



### 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
<b>Раздел 1. Теоретическая</b>		5	
<b>Тема 1.1.</b> Правила проведения соревнований по волейболу, техника и тактика игрового взаимодействия, история развития волейбола в России и в мире.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> 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
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	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.			
<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.			
<b>Раздел 2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>			80		
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	<b>Содержание учебного материала</b>		40		
	с	1			Упражнения с преодолением собственного веса.
		2			Упражнения для развития координационных способностей.
		3			Упражнения для развития выносливости.
		<b>Практические занятия</b>			
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание на носки;</li> <li>- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч;</li> <li>- приседания на одной ноге;</li> <li>- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;</li> <li>- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;</li> <li>- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;</li> <li>- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;</li> <li>- поднимание туловища лежа на животе, на спине;</li> <li>- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;</li> <li>- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.</li> </ul>			

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

<b>Раздел 3.</b> <b>Специальная физическая подготовка.</b>		70	
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных, координационных и силовых качеств.	<b>Содержание учебного материала</b>	70	
	1   Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b> 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.		
<b>Раздел 4.</b> Техническая, тактическая и психологическая подготовка.		80	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	80	
	1   Техника и тактика индивидуального и командного взаимодействия.		
	<b>Практические занятия</b>		

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>		
<b>Раздел 5.</b> Тренерская и судейская практика.		27	
<b>Тема 5.1.</b> Тренерская и судейская практика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Организация и проведение тренерско-судейской работы.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	27	

	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу и подавать основных команды на месте и в движении.</li> <li>- определять и исправлять ошибки в игровых действиях у студентов.</li> <li>- проводить тренировочное занятие с начинающими под наблюдением тренера.</li> <li>- проводить подготовку команды к соревнованиям под наблюдением тренера.</li> <li>- составлять положение о проведении первенство секции по волейболу.</li> <li>- вести протокол соревнований.</li> <li>- участвовать в судействе совместно с тренером.</li> <li>- проводить судейство учебных соревнований (самостоятельно).</li> <li>- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи и в составе секретариата.</li> </ul>		
ЗАЧЕТ			2	
Самостоятельная работа обучающихся по разделу			0	
<b>Всего:</b>			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			
<b>Тема 1.1.</b> 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.												
<b>Тема 1.2.</b> Роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Ауд.		1										1
	Сам.												
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни.	Ауд.			1									1
	Сам.												
<b>Тема 1.4.</b> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.	Ауд.				1								1
	Сам.												
<b>Тема 1.5.</b> Средства профилактики перенапряжения.	Ауд.					1							1
	Сам.												
<b>Тема 2.1.</b> Упражнения с преодолением собственного веса. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Ауд.	5	5	5	5	4	4	4	4	4			40
	Сам.												
<b>Тема 2.2.</b> Развитие быстроты. Развитие гибкости. Развитие выносливости.	Ауд.	4	4	4	4	4	5	5	5	5			40
	Сам.												
<b>Тема 3.1.</b> Развитие скоростных и силовых качеств.	Ауд.	8	8	8	8	8	8	8	7	7			70
	Сам.												
<b>Тема 4.1.</b> Техника и тактика соревновательных упражнений.	Ауд.	10	10	10	10	8	8	8	8	8			80
	Сам.												
<b>Тема 5.1.</b> 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](http://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
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять приемы техники и тактики выполнения упражнений и применять их на занятиях и соревновательной деятельности;</li> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</li> </ul>	зачет
<b>знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила проведения соревнований по волейболу, технику и тактику игровых действий, историю развития данного вида в России и в мире;</li> <li>– роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	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