

государственное автономное учреждение  
Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Колледж предпринимательства»

Принята на заседании  
педагогического  
совета  
Протокол №6  
от «30» июня 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГАУ КО ПОО  
«Колледж предпринимательства»  
Копцева Л.Н.  
Приказ № 143-В от «30» июня 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель  
Скворцов Дмитрий Сергеевич  
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2022.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** заключается в том, что к числу наиболее актуальных проблем современных детей относится их малоподвижный образ жизни, подверженность влиянию агрессивной информационной среды, дефицит реального общения со сверстниками. Занятие в спортивных секциях формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, решает проблему занятости во внеурочное время, способствует повышению самооценки. Тренировки в неформальной обстановке помогают раскрытию потенциальных возможностей обучающегося, укреплению его психического и физического здоровья, удовлетворению потребности в движении.

Волейбол — командная игра, специфика которой способствует воспитанию дружбы и товарищества, формированию привычки подчинять свои интересам коллектива, умению управлять эмоциями, контролировать свои действия. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она позволяет учащимся максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные, а тренеру-преподавателю работать с обучающимися разного уровня подготовки.

На начальном этапе обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. Далее, для более углубленного изучения избранного вида спорта, предполагается освоение специализированных знаний.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 16-17 лет.

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая теоретические и практические занятия.

### **Формы обучения.**

Формы обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор обучающихся – свободный, группа образуется из числа учащихся ГАУ КО «Колледж предпринимательства», реализующего программу.

Состав групп 10-15 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Волейбол» составлена таким образом, что обучающийся осваивает общую физическую подготовку и базовые упражнения, основные элементы, совершенствует свое мастерство.

### **Практическая значимость**

Программа способствует приобщению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формированию у них внутренних мотивов физического совершенствования, возможности овладевать «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждению паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и её направленностью на развитие личности обучающегося.

Процесс разучивания физических упражнений, основанных на волейболе, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме обучающегося. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий, как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всей команды в целом.

### **Ведущие теоретические идеи**

Ведущей теоретической идеей, на которой базируется данная программа, является сочетание обучения волейболу с воспитанием гармоничной, всесторонне развитой личности. Коллегиальный характер волейбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, братства, взаимовыручки, развивает такие моральные качества, как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине.

Ключевыми понятиями являются:

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.

ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Команда — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

**Цель:** создание условий для развития личностных и физических качеств личности, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы**

#### *Образовательные:*

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола,
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия,
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол),
- обучить обучающихся техническим и тактическим приемам волейбола,
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### *Личностные:*

- развить координацию движений и основные физические качества,
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки,
- воспитывать дисциплинированность,
- способствовать снятию стрессов и раздражительности,
- способствовать работе в коллективе.

### **Принципы отбора содержания**

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Основные формы и методы**

Формами организации учебно – тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- участие в соревнованиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие.

Основная часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности.

Заключительная часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям спортом.

### **Планируемые результаты**

Обучающиеся имеют возможность самореализоваться на трех уровнях:

1-й уровень – в спортивном объединении (совместные игры);

2-й уровень – внутри учреждения (соревнования);

3-й уровень – внеучрежденческий (районные, областные соревнования).

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

#### *Образовательные*

– стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

– стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

– уровень освоения основ техники волейбола;

– уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

обучающиеся будут

1. Знать:

– расстановку игроков на поле;

– правила перехода игроков по номерам;

– правила игры в мини-волейбол;

– правильность счёта по партиям;

– расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

– классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;

– ведение счёта по протоколу.

2. Уметь:

– выполнять перемещения и стойки;

– выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”
- применять в игре тактико-технические навыки;
- многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств;
- выполнение технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.

#### *Развивающие*

- способность самостоятельно добывать знания;
- потребность в дальнейшем саморазвитии и реализации собственного личностного потенциала;
- активная деятельность обучающихся для продуктивного и гармоничного общения;
- сформирована мотивация к творческому труду, работе на результат;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, развито умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

#### *Воспитательные*

- освоят способы решения проблем поискового характера;
- научатся находить эффективные способы достижения результата;
- овладеют логическими действиями сравнения, анализа и причинно-следственных связей;
- научатся определять цель и пути её достижения; научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

#### **1. Уровень теоретических знаний.**

– Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

– Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

– Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин.).

## 2. Уровень практических навыков и умений.

Выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

– не выполнил - более половины нормативов не выполнены;

– выполнил - 2/3 от общего числа контрольных нормативов выполнены или показаны лучшие результаты.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год: аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь); аттестация в конце учебного года (итоговая-май). При подведении итогов освоения программы, определение эффективности выполнения технических элементов используется методика Клещёва Ю.Н: с целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий. Содержание программы реализуется в группах каждого года обучения, но с разным уровнем физической нагрузки. Оценка достижений по технической подготовке. По данной методике, два раза в год, проводятся исследования. В конце учебного года по полученным данным даётся оценка эффективности выполнения технических элементов, как отдельного игрока, так и команды в целом.

## **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма Аттестация/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>1. Теоретическая подготовка.</b>					
1.1	Техника безопасности на занятиях по волейболу	1	1	2	Опрос.
1.2	Терминология в волейболе	1	1	2	Опрос.
1.3	Правила игры в волейбол	1	1	2	Опрос.
1.4	Самоконтроль на занятиях по волейболу	1	1	2	Опрос.

1.5	Предупреждение травматизма	1	1	2	Опрос.
<b>2. Техническая и тактическая подготовка. Передача мяча.</b>					
2.1	Верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями	1	1	2	Практическое упражнение,
2.2	Верхняя передача в прыжке с упражнениями	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
2.3	Нижняя передача с перекатами	1	1	2	Практическое упражнение,
2.4	Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь («Рыбка»)	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
<b>3. Подача мяча.</b>					
3.1	Верхняя силовая	1	3	4	Практическое упражнение,
3.2	Верхняя силовая подача в прыжке	1	3	4	Практическое упражнение,
<b>4. Нападающий удар.</b>					
4.1	Нападающий удар с набрасыванием мяча	1	1	2	Практическое упражнение,
4.2	Нападающий удар по зонам	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
4.3	Скидки по зонам («Метр»)	1	1	2	Практическое упражнение,
4.4	«Взлет»	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
4.5	«Метр»	1	1	2	Практическое упражнение,
4.6	«Крест»	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
4.7	«Эшелон»	1	1	2	Практическое упражнение,
4.8	«Волна»	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
4.9	«Прострел», Нападающий удар со второй линии по зонам	1	3	4	Практическое упражнение,
<b>5. Блокирование.</b>					
5.1	Одиночное (зонное, подвижное)	1	1	2	Практическое упражнение

5.2	Групповое (зонное, подвижное)	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
<b>6. Тактика игры.</b>					
6.1	Индивидуальные действия	1	1	2	Практическое упражнение
6.2	Групповые действия	1	1	2	контрольные нормативы, наблюдение
6.3	Командные действия	1	3	4	Практическое упражнение
<b>7. Физическая подготовка.</b>					
7.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	1	1	2	Практическое упражнение
7.2	Упражнения на развитие ловкости	1	1	2	Практическое упражнение
7.3	Упражнения на развитие выносливости	1	1	2	Практическое упражнение
7.4	Упражнения на развитие гибкости	1	1	2	Практическое упражнение
7.5	Специальная физическая подготовка	1	1	2	Практическое упражнение
<b>8. Оценка и контроль достижений.</b>					
8.1	Теоретическая	1	1	2	Опрос Методика Клещева Ю.Н.
8.2	Практическая	1	1	2	Опрос Методика Клещева Ю.Н.
	Итого	33	39	72	
Соревновательная деятельность		В течение года			

### Содержание учебного курса

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка. (10ч.)**

Теория: Техника безопасности на занятиях по волейболу. Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол.

Практика: Самоконтроль на занятиях. Предупреждение травматизма.

#### **Раздел 2. Техническая и тактическая подготовка. Передача мяча. (8 ч.)**

Теория: Изучение верхней передачи двумя руками. Нижняя передача с перекатами. Верхняя передача в прыжке.

Практика: Практические упражнения на верхнюю и нижнюю подачу в прыжке.

#### **Раздел 3. подача мяча. (8 ч.)**

Теория: Способы силовой подачи мяча.

Практика: Практические упражнения на верхнюю силовую подачу в

прыжке.

#### **Раздел 4. Нападающий удар. 20**

Теория: Изучение приемов: «Взлет», «Метр», «Крест», «Эшелон», «Волна», «Прострел».

Практика: Практические упражнения на нападающий удар со второй линии по зонам, отработка приемов «Взлет», «Метр», «Крест», «Эшелон», «Волна», «Прострел».

#### **Раздел 5. Блокирование. (4 ч.)**

Теория: Изучение одиночного и группового блокирования.

Практика: Отработка одиночного и группового блокирования (зонное и подвижное).

#### **Раздел 6. Тактика игры. (8 ч.)**

Теория: Теория тактики игры в группе и в команде.

Практика: Отработка тактических действий в группе и в команде.

#### **Раздел 7. Физическая подготовка. (10 ч.)**

Теория: Развитие выносливости, гибкости и силы.

Практика: Практическое выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, выносливости силы мышц ног.

#### **Раздел 8. Оценка и контроль достижений. (4 ч.)**

Теория: Теоретическая оценка достижений.

Практика: Практическая оценка и контроль достижения, выполнение опроса по методике Ю.Н. Клещева.

### **Календарный учебный график**

№	Режим деятельности	Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	01.09.2022
2.	Продолжительности учебного периода	9 месяцев
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество занятий в году	72
6.	Количество часов всего	72
7.	Окончание учебного года	31 мая
8.	Период реализации программы	01.09.2022-31.05.2023

### **Организационно-педагогические условия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава, правил внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Виды контроля:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

## **Кадровое обеспечение программы**

Педагог дополнительного образования, программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.
- Волейбольная площадка
- Волейбольные мячи
- Скакалки
- Шведские стенки
- Гимнастические маты

Кадровые. Педагог дополнительного образования.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Использование дидактических и раздаточных материалов (схемы, плакаты, таблицы, и.т.д.

### **Методическое обеспечение программы**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники, экранные видео лекции, Screencast (экранное видео записываются скриншоты (статические кадры экрана) в динамике; видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

### **Алгоритм учебного занятия**

- краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ. Рефлексия.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

### **Информационное обеспечение программы**

#### **Интернет-ресурсы:**

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или

выше).

Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

1. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=rTFpXJHbjw0>
3. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=aisiHttvoX8>

### **Список используемой литературы**

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН № 28 от 28.09.2020 года СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### Для педагога дополнительного образования:

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Учебник для институтов физической культуры «Волейбол» М., ФК и спорт 1991 г.
2. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. – М., 1998 г.
3. Клещёв Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, 3-изд., испр. и доп.- М.: Фис – 270 с.
4. Лившиц О.Д., Боленко С.Н. Региональная учебная программа по ФК для общеобразовательных школ, 1994 г.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001 г.
6. Чащин С.В. Методическое пособие по волейболу. – М.: Фис 2005 г.

#### Для учащихся и родителей:

1. Аракелов Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростков. - М.: Владос, 1990.--236 с.
2. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований) Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

по оценке уровня физической подготовленности обучающихся ГАУ КО «Колледж предпринимательства» по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	ступень	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 100 м	5 6	15,1	14,8	13,5	17,5	16,8	
2	Выносливость	Бег на 3 км (юноши), бег на 2 км (девушки)	5 6	14,00	13,30	12,30	11,35	11,15	10,30
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	5 6	215	230	240	170	180	195
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега, см	5 6	380	390	430	270	290	320
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	5 6	9	10	13	10	15	20
6	Силовые	Рывок гири, весом 16 кг	5 6	20	30	40			
7	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши) лежа на полу (девушки)	5 6	10	12	15	10	12	14
8	Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 минута)	5 6	40	45	50	34	40	47
9	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	5 6				8	11	16
10	По выбору	Бег на лыжах или на тренажере эллипсоид (юноши) на 5 км и (девушки) на 3 км (мин., сек.)	5 6	Без учета времени		26,30	20,20	19,30	
11	По выбору	Кросс на 5 км (юноши) и на 3 км (девушки)	5 6	Без учета времени			Без учета времени		
12	По выбору	Плавание 50 м (мин., сек.)	5 6	Без учета времени		0,42	Без учета времени		1,10
13	По выбору	Стрельба из пневматической винтовки из	5 6	15	20	25	15	20	25

		положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку на дистанции 10 м (очки)						
14	Количество видов испытаний в возрастной группе	5 6	10	10	10	11	11	11
15	Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса «ГТО»	5 6	6	7	8	6	7	8

**Основание:** Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)