

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ- МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор БУ «Когалымский
политехнический колледж»

И.Г.Енева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

(Срок реализации – 1 год, возраст студентов – 16-18 лет.)

Автор: Козлова Любовь Владимировна,
преподаватель физической культуры,
педагог дополнительного образования

г. Когалым

2022г

Программа разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
- Конвенции о правах ребенка;
- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 24.06.1999 № 120 -ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Закона Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 1 июля 2013 года №68-оз "Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре" (принят Думой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 27.06.2013);
- Закона Ханты-Мансийского автономного округа Югры от 16.10.2006 № 104 – оз «О государственном управлении в сфере дошкольного, общего, дополнительного, начального и среднего профессионального образования Ханты –Мансийского автономного округа-Югры»;
- Концепции развития дополнительного образования и молодежной политики в ХМАО-Югре «Открытое образование: конструктор будущего» (утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры №229 от 06.03.2014);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008;
- Требований к содержанию образовательных программ дополнительного образования детей» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844);
- Устава учреждения БУ ПО ХМАО-Югры «Когалымский политехнический колледж».

Организация-разработчик: БУ «Когалымский политехнический колледж»

РАССМОТРЕНА

на заседании МО преподавателей физической культуры, ОБЖ, ЗЧС
Протокол № 5
от «20» 06 2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНА

методическим советом
Протокол № 6
от «20» 06 2022 г.

Рабочую программу разработал: преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж» Л.В. Козлова

Согласована заместителем директора по УВР Пер О.Р.Перминова

Содержание

№ п/п	Наименование разделов программы	Стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Структура и содержание программы	8
3	Тематическое планирование	9
4	Условия реализации программы	11
5	Контроль и оценка результатов освоения программы	11
6	Список литературы	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Самой популярной спортивной игрой, получившей широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития дополнительная образовательная программа «Волейбол» призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения приемов и техники игры в волейбол.

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья студентов. Программа позволяет планомерно работать со студентами разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия волейболом позволяют решить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Новизна программы. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрения в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение метода психорегуляции на тренировках и на соревнованиях ориентирует студентов на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремление к победам.

Педагогическая целесообразность применения данной программы.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального

проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цели и задачи программы

Цель: развитие физических и личностных качеств обучающихся, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности образовательной программы

Образовательная программа обучения студентов игры волейбол предназначена для студентов в возрасте **16 - 18 лет**. Данный возрастной период характеризуется устойчивостью эмоций и многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических. Основной содержательной характеристикой эмоциональной сферы студентов являются эмоции, связанные с ожиданием будущего. Согласно данному факту, эмоциональной основой в тренировках может стать ориентация образовательного процесса на будущую профессию, а именно на успешную профессиональную деятельность.

Практические занятия проводятся по расписанию в соответствии с календарно-тематическим планом на учебный год. Продолжительность

учебного часа занятия - **45 минут**. Наполняемость учебной группы: **12-15 человек**.

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет **1 год**. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на **126 часов** и направлена на доступный для студентов данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол.

Эффективность образовательного процесса определяется умением педагога организовать обучение студентов с учетом организационных, дидактических, воспитательных, психологических, методических требований. Практика показывает, что только в деятельности возможно формирование навыков коммуникации, поэтому процесс обучения должен выстраиваться таким образом, чтобы студент был вовлечен непосредственно в активную практическую деятельность. Наиболее эффективные методы обучения игре в волейбол являются соревновательный, игровой методы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течение игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. При организации образовательного процесса программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и активных методов обучения с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях, самостоятельная работа студентов. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Также формами проведения занятий являются соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, турниры.

Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности студентов, их индивидуальные возможности.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий **по 2 часа в неделю**. Теория изучается в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются отдельные занятия-семинары по изучению правил судейства, где

подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **методы проведения** этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе, его истории и роли в укреплении здоровья;
- формирование знаний о физических качествах человека и правилах их тестирования;
- владение тактико-техническими приемами волейбола;
- формирование умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях волейболом и правил его предупреждения;
- владение основами судейства игры в волейбол.

Структура и содержание программы

Учебный план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний игры	2	2		тестирование
2.	Специальная техническая подготовка	30		30	зачет
3.	Специальная тактическая подготовка	50		50	зачет
4.	Общая физическая подготовка	20		20	зачет
5.	Соревнования	24		24	соревнование

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний игры

1. *Правила техники безопасности в спортивном зале.*

Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм.
Правила игры.

2. *История возникновения волейбола.*

Раздел 2. Специальная техническая подготовка

1. *Овладение техникой передвижения и стоек.* Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.

2. *Техника приёма и передачи мяча.* Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.

3. *Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.* Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.

4. *Овладение техникой нижней подачи мяча.*

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

5. *Овладение техникой верхней подачи мяча.* Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

6. *Нападающие удары мяча.* Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

7. *Учебная игра на развитие координационных способностей.*

Учебная игра с заданием.

Раздел 3. Специальная тактическая подготовка

1. *Индивидуальные действия выбора подач мяча.*

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации.

2. *Выполнение тактических действий.* Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений.

3. *Групповые действия игроков.* Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

4. *Тактика защиты игроков.* Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации.

5. *Действия в защите и нападении.*

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

6. *Игра в волейбол по основным правилам с привлечением студентов к судейству.* Судейство тренировочных игр

7. *Двусторонняя игра*

Раздел 4. Общая физическая подготовка

1. *Упражнения для развития физических способностей.*

Упражнения на развитие силы, прыгучести, ловкости, скорости реакции.

2. *Упражнения с гантелями, набивными мячами.*

Комплексы упражнений с набивными мячами 3кг, 5 кг с гантелями.

3. *Упражнения на тренажерах.*

Комплексы упражнений на тренажерах на перекладине.

Раздел 5. Соревнования

Организация и участие в соревнованиях, и товарищеские встречи.

Товарищеские встречи по волейболу с командами сборных школ города.

Календарный учебный график

<i>Начало обучения</i>	<i>Дни проведения занятий</i>	<i>Конец обучения</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
Сентябрь	Вторник Четверг	Май	126	2 раза в неделю по 45 мин

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Форма проведения	Кол-во часов	Месяц	Дата
	Раздел I Основы знаний игры		2		
1	Правила техники безопасности в спортивном зале. Правила игры.	лекция	1	сентябрь	
2	История возникновения волейбола.	беседа	1	сентябрь	
	Раздел II Специальная техническая подготовка		30ч		
3	Овладение техникой передвижения и стоек.	комбинированное	4	сентябрь	

4	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками	комбини рованное	4	сентябрь	
5	Техника приёма и передачи мяча	комбини рованное	4	сентябрь	
6	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	комбини рованное	4	октябрь	
7	Овладение техникой нижней подачи мяча	комбини рованное	4	октябрь	
8	Овладение техникой верхней подачи мяча	комбини рованное	2	октябрь	
9	Нападающие удары мяча	комбини рованное	2	октябрь	
10	Учебная игра развитие координационных способностей	комбини рованное	6	октябрь	
	Самостоятельная работа студентов - 4 часа				
	Раздел III Специальная тактическая подготовка		50ч		
11	Индивидуальные действия выбора подач мяча	комбини рованное	2	октябрь	
12	Выполнение тактических действий	комбини рованное	4	ноябрь	
13	Групповые действия игроков	комбини рованное	2	ноябрь	
14	Командные действия игроков	комбини рованное	4	ноябрь	
15	Тактика защиты игроков	комбини рованное	2	ноябрь	
16	Действия в защите и нападении	комбини рованное	4	ноябрь	
17	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением студентов к судейству	комбини рованное	2	декабрь	
18	Двусторонняя игра	учебная игра	30	декабрь- январь	
	Самостоятельная работа студентов – 5 ч				
	Раздел IV Общая физическая подготовка		20 ч		
19	Упражнения для развития физических способностей.	комбини рованное	8	февраль	
20	Упражнения с гантелями, набивными мячами	комбини рованное	6	февраль	
21	Упражнения на тренажёрах	комбини рованное	6	март	
	Самостоятельная работа студентов - 1ч				
	Раздел V Соревнования		24 ч		
22	Организация и участие в соревнованиях и товарищеские встречи	соревнов ание	24	март- май	
	Всего		126		

Условия реализации программы

Занятия по программе преимущественно проводятся в спортивном зале колледжа. Для проведения занятий по программе «Волейбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

1. Контроль и оценка результатов освоения программы

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

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

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Раздел	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки</i>	<i>Тесты</i>
Общая физическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>Нормативы Тесты</i>	<i>Нормативы Тестовые задания</i>
Специальная физическая подготовка	<i>Посещаемость успеваемость</i>	<i>Нормативы Тесты</i>	<i>Нормативы Тестовые задания</i>
Технико-тактическая подготовка	<i>Овладение приемами</i>	<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Тестовые задания</i>
Интегральная подготовка	<i>Овладение приемами</i>	<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Тестовые задания</i>
Участие в соревнованиях	<i>во внутриколледжных соревнованиях</i>	<i>между образовательными организациями</i>	<i>В сборной команде колледжа</i>

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

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

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

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

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

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

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

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

Оценка уровня технической подготовки.

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

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

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

3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При

необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по технической подготовке

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

Нормативы по общей физической подготовке:

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

Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

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

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

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности волейболистов

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

Список литературы

Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд., стер.) учебник. – М.: Академия, 2017

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере раб. - Москва : Альфа-М ; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) ; ISBN 978-2-16-003545-1 (ИНФРА-М). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/432358> (дата обращения: 24.12.2019). *Методическое обеспечение программы включает: УМК «Правила игры волейбол»; электронные образовательные средства (интернет ресурсы);*