


**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛТАЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ**

2017 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Медведева Е. Л. 

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ (подпись)

« 01 » \_\_\_\_\_ 2017 г.



Рабочая программа спортивной секции разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730

Организация-разработчик: КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

Составитель:

Зенин Сергей Васильевич, педагог дополнительного образования КГБПОУ «Алтайский колледж промышленных технологий и бизнеса»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ	5
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ	10
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	12

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа секции «Волейбол» является частью программы дополнительного образования и программы воспитательной работы колледжа.

Волейбол можно без преувеличения считать самой популярной в мире спортивной игрой, и даже самым распространенным видом спорта.

У молодежи волейбол особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления своего мышления. Игрок может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство ребят отличаются смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

## 1.2 Цели и задачи секции:

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу;
- подготовка студентов к соревнованиям по волейболу.

## Результаты обучения

- сформированные умения и навыки в избранном виде спорта (волейболе);
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста;
- участие в соревнованиях различного уровня

### **1.3 Срок реализации программы – 1 год**

**Количество часов на освоение программы спортивной секции:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

**Форма занятий** – индивидуально-групповая.

Количество обучающихся в группе 12 –20 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей, на основании заявления.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ

### 2.1. Объем учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>
в том числе:	
Теоретическая подготовка	14
Практическая подготовка	130

### 2.2 Тематический план работы секции

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	14
2	Общая физическая подготовка	28
3	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>74</b>
3.1	Техническая подготовка	20
3.2	Тактическая подготовка	18
3.3	Интегральная подготовка	18
3.4	Психологическая подготовка	3
3.5	Соревновательная подготовка	15
4	Специальная физическая подготовка	28
	Всего часов	144

## 2.3 Содержание занятий спортивной секции

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала			Объем часов	
1	2			3	
	<b>Уровень начальной подготовки</b>	<b>Уровень учебно-тренировочной подготовки</b>	<b>Уровень спортивного совершенствования</b>		
<b>1 Теоретическая подготовка</b>	1	<p><b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей</p>	<p><b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.</p>	<p><b>Физическая культура и спорт в России</b> Значение двигательной активности. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.</p>	14
	2	<p><b>История возникновения и развития волейбола</b> Спорт в России и за рубежом. Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры в волейбол. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола в России.</p>	<p><b>История возникновения и развития волейбола</b> Спорт в России и за рубежом. Исторические сведения о возникновении игры, Год рождения волейбола. Первые шаги волейбола в России.</p>	<p><b>История возникновения и развития волейбола</b> Спорт в России и за рубежом. Исторические сведения о возникновении игры, первые шаги волейбола. Достижения волейбола в России</p>	
	3	<p><b>Строение и функции организма человека</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм. Раз-</p>	<p><b>Строение и функции организма человека</b> Сведения о строении и функциях организма человека, Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыха-</p>	<p><b>Строение и функции организма человека</b> Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий</p>	

		витие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов	ния, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья	физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов
4	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Режим и питание спортсменов. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Режим и питание спортсменов. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. фактора борьбы за здоровье.	<b>Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена</b> Закаливание. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	
5	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b>	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b>	<b>Врачебный контроль и самоконтроль Оказание первой медицинской помощи</b>	



		Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.	Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.
6	<b>Общая и специальная подготовка</b> Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей/девушек	<b>Общая и специальная подготовка</b> Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей/девушек	<b>Общая и специальная подготовка</b> Теоретические знания об общей и специальной физической подготовке юношей/девушек	
7	<b>Техническая подготовка</b> Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки	<b>Техническая подготовка</b> Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки	<b>Техническая подготовка</b> Основы техники избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки	
8	<b>Тактическая подготовка</b> Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.	<b>Тактическая подготовка</b> Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.	<b>Тактическая подготовка</b> Основы тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.	
9	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, ин-	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, ин-	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка</b> Воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интен-	

		тенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств	тенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств	сивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств	
10	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	<b>Основы методики обучения и тренировки</b> Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.		
11	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Состав команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Состав команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя	<b>Правила игры. Организация и проведение соревнований</b> Состав команды. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя		
12	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	<b>Установка перед играми и разбор проведенных игр</b> Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр		
13	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>		

		Существующие стандарты волейбольных площадок. Размеры и требования к волейбольной сетке. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	Существующие стандарты волейбольных площадок. Размеры и требования к волейбольной сетке. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	Существующие стандарты волейбольных площадок. Размеры и требования к волейбольной сетке. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.	
<b>2 Практическая подготовка</b>	Содержание				130
	1	<b>Общая физическая подготовка</b> Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности, с элементами волейбола.	<b>Общая физическая подготовка</b> Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами. Развитие физических качеств. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры специальной направленности, с элементами волейбола.	<b>Общая физическая подготовка</b> Обще развивающие упражнения. Развитие физических качеств. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.	
	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Изучение упражнений: • для привития навыков быстроты ответных действий; • для развития прыгучести	<b>Специальная физическая подготовка</b> Выполнение упражнений: • для привития навыков быстроты ответных действий; для развития прыгучести	<b>Специальная физическая подготовка</b> Совершенствование техники выполнения упражнений • для привития навыков быстроты ответных действий; • для развития прыгучести	
	3	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Изучение упражнений:	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Выполнение упражнений:	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Совершенствование техники выполнения упражнений:	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техники нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.</li> <li>• Техники защиты.</li> <li>• Тактики нападения и защиты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техники нападения. Действия с мячом. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Атакующий удар.</li> <li>• Техники защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Прием мяча, передача мяча, блокирование..</li> <li>• Тактики нападения. Индивидуальные действия, групповые действия.</li> <li>• Тактики защиты. Индивидуальные действия, групповые действия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника нападения. Действия с мячом. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Атакующий удар.</li> <li>• Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Прием мяча, передача мяча, блокирование.</li> <li>• Тактика нападения. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия</li> <li>• Тактика защиты. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.</li> </ul>
4	<p><b>Учебно-тренировочные игры</b> Изучение техники и тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры внутри группы.</li> <li>• Игры с сильным и слабым противником.</li> <li>• Участие в соревнованиях.</li> <li>• Разбор проведенных тренировочных игр</li> </ul>	<p><b>Учебно-тренировочные игры</b> Отработка техники и тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры внутри группы.</li> <li>• Игры с сильным и слабым противником.</li> <li>• Участие в соревнованиях.</li> <li>• Разбор проведенных тренировочных игр</li> </ul>	<p><b>Учебно-тренировочные игры</b> Совершенствование техники и тактики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры внутри группы.</li> <li>• Игры с сильным и слабым противником.</li> <li>• Участие в соревнованиях.</li> <li>• Разбор проведенных тренировочных игр</li> </ul>

				ных игр
	5	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста	<b>Контрольные соревнования</b> Согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке для своего возраста
	6	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Основы составления положения о проведении первенства ОУ по волейболу; Участие в судействе учебных игр совместно с тренером Проведение судейства учебных игр	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Самостоятельное составление положения о проведении первенства ОУ по волейболу. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером Проведение судейства учебных игр	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Организация первенства ОУ по волейболу. Судейство игр первенства города

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ СЕКЦИИ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	Корпус 1
2	Тренажерный зал	Корпус 1
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма, наколенники
4	Спортивный инвентарь	Сетка волейбольная, мячи, набивные мячи, гантели, скакалки
5	Оборудование	компьютер

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125.
5. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>,
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
7. Волейбол России и мира. Режим доступа: <https://www.championat.com/volleyball/>
8. Всероссийская федерация волейбола. Режим доступа: <http://www.volley.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала,
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей,
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

#### По общей физической подготовке:

- Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
- Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

#### По специальной физической и технической подготовке:

- Вторая передача мяча. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3- 3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.
- Вторая передача мяча. Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток). Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4- 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.
- Поддача на точность. Основное требование, при качественном, техническом исполнении поддачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

- Нападающий удар. При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество попадений в соответствующую зону.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Бег с высокого старта (30м)	5,1 5,3 5,5	4,9 5,0 5,2	4,7 4,8 5,0	выше среднего средний ниже среднего
2	Челночный бег (6x5)	10,8 11,0 11,2	10,6 10,8 11,0	10,4 10,6 10,8	выше среднего средний ниже среднего
3	Прыжок в длину с места, м	2,10 2,00 1,95	2,30 2,25 2,20	2,40 2,30 2,20	выше среднего средний ниже среднего
4	Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	11 10 9	13 12 11	15 14 13	выше среднего средний ниже среднего

### ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Бег с высокого старта (30м)	5,3 5,5 5,7	5,1 5,3 5,5	5,0 5,2 5,4	выше среднего средний ниже среднего
2	Челночный бег (6x5)	11,2 11,4 11,6	10,8 11,0 11,2	10,6 10,8 11,0	выше среднего средний ниже среднего
3	Прыжок в длину с места, м	1,65 1,60 1,50	1,75 1,70 1,65	1,80 1,75 1,70	выше среднего средний ниже среднего



4	Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	7,5 7,0 6,5	8,0 7,5 7,0	11,0 10,0 9,0	выше среднего средний ниже среднего

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	Уровень начальной подготовки	Уровень учебно-тренировочной подготовки	Уровень спортивного совершенствования	Оценка уровня
1	Вторая передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4	4 5 6	5 6 7	6 7 8	выше среднего средний ниже среднего
2	Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4	3 4 5	4 5 6	5 6 7	выше среднего средний ниже среднего
3	Подача на точность	4 5 6	5 6 7	6 7 8	выше среднего средний ниже среднего
4	Нападающий удар	3 4 5	4 5 6	5 6 7	выше среднего средний ниже среднего