

Контрольно-измерительные, оценочные, методические, дидактические и другие материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Девочки, девушки	
		9-10	11-13
1	Бег 30 м. (с)	5,6-6,4	5,3-6,0
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,7-9,9	8,2-9,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120-150	135-165

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Девочки, девушки	
		10-11	12-15
1	Прием и передача двумя руками сверху	12	15
2	Подача на точность - верхняя прямая	2 из 5	3 из 5
3	Прием подачи в зону 3	2 из 5	3 из 5

Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Мальчики, юноши	
		10-11	12-15
1	Бег 30 м. (с)	5,4-6,2	5,7
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5-9,6	7,9-9,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130-160	150-180

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений Мальчики, юноши	
		10-11	12-15
1	Прием и передача двумя руками сверху	12	15
2	Подача на точность - верхняя прямая	2 из 5	3 из 5
3	Прием подачи в зону 3	2 из 5	3 из 5