

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»**

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора ГАУ ДО НСО
«СШ по волейболу»

№ 338 от «18» 12 2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»
в государственном автономном учреждении дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»**

г. Новосибирск, 2024 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение (далее — Положение) определяет порядок проведения итоговой аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» в ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу» (далее — Учреждение).

1.2. Положение разработано с целью обеспечения реализации и соблюдения конституционных прав граждан Российской Федерации, защиты прав и интересов обучающихся.

1.3. Положение разработано, в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав Учреждения.

1. ФОРМЫ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1.1. Формы, порядок, условия проведения итоговой аттестации определяются дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол».

Итоговая аттестация проводится в конце спортивного сезона (май).

В итоговую аттестацию входит проверка:

- **Теоретических знаний** обучающихся (тренер-преподаватель/инструктор по физической культуре ставит отметку сдал/не сдал в ведомости сдачи итоговой аттестации)
- **Технической подготовки** обучающихся (тренер-преподаватель/инструктор по физической культуре ставит отметку сдал/не сдал в ведомости сдачи итоговой аттестации)
- **Общей физической подготовки** обучающихся (тренер-преподаватель/инструктор по физической культуре проводит тестирование и указывает значения в ведомости сдачи итоговой аттестации).

В случае, если обучающий по объективным причинам не смог пройти итоговую аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи тестирования, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни) в сроки, определяемые Учреждением.

В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Для проведения итоговой приглашается приемная комиссия Учреждения в составе не менее пяти человек. Председателем комиссии является заместитель директора по спортивно-методической работе Учреждения, заместителем председателя – начальник отдела спортивно-методической работы. Членами комиссии являются: старший инструктор-методист; инструкторы-методисты, администратор тренировочного процесса, тренеры-преподаватели/инструкторы по физической культуре.

2.2. Для проведения итоговой аттестации тренер-преподаватель/инструктор по физической культуре готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, список учебно-тренировочной группы, ведомость (протокол).

2.3. Комиссия осуществляет свою деятельность в период итоговой аттестации. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов обучающимися. Результаты прохождения обучающимися контрольно-переводных нормативов оформляются тренером-преподавателем/инструктором физической культуры в виде ведомостей (протоколов).

2.4. Методика тестирования теоретической подготовки представлена в приложении № 1.

2.5. Ведомости сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» представлена в приложении № 2.

2.6. Все ведомости (протоколы) итоговой аттестации сдаются тренерами-преподавателями/инструкторами по физической культуре в отдел спортивно-методической работы.

Методика тестирования теоретической подготовки
по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и
спорта по виду спорта «волейбол»

Контрольное теоретическое тестирование обучающихся

Для оценки уровня освоения теоретической части Программы проводится устный опрос-беседа по пройденным темам с внесением тренером-преподавателем (инструктором по физической культуре) результатов ответов обучающихся в ведомость теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы - теоретический вопрос-ответ:

В ведомости итоговой аттестации ставится отметка - сдал/не сдал

1. Вопросы и ответы к тестированию теоретической подготовки:

1.1. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий.

Что является основной формой подготовки спортсмена?

А. утренняя гимнастика

Б. бег

В. самостоятельные занятия

Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

Тренировка – это систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Это особая сфера выявления и сравнения достижения людей, уровня их физического развития.

1.2. Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912 гг. В марте 1911 году был основан Российский олимпийский комитет. Когда впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

А. В 1948 году

Б. В 1952 году

В. В 1956 году

Г. В 1960 году

Правильный ответ: в 1952 году

В 1951 году был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание Международного олимпийского комитета; с 1952 года советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, 1984)

1.3. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на

площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

- А. Бадминтон
- Б. Теннис
- В. Волейбол
- Г. Гандбол

Правильный ответ: **Волейбол**

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.

1.4. Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?

- А. 6
- Б. 5
- В. 2
- Г. 1

Правильный ответ: **1 зона**

Существует несколько способов подачи волейбольного мяча. При подаче желательно рассчитать силу удара так, чтобы мяч не попал в аут и не остался на своей стороне. подача мяча осуществляется игроком, который находится в зоне №1

1.5. В волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

- А. По часовой стрелке
- Б. Против часовой стрелки
- В. По диагонали
- Г. В любом порядке

Правильный ответ: **По часовой стрелке**

Действительно игроки переходят из одной зоны в другую по часовой стрелке. Это определено правилами игры.

1.6. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

- А. 4
- Б. 5
- В. 6
- Г. 8

Правильный ответ: **6 человек**

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на площадке в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

1.7. Переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?

- А. По диагонали
- Б. В любом порядке
- В. По часовой стрелке с 1 по 6
- Г. Против часовой стрелки с 1 по 6

Правильный ответ: **Против часовой стрелки с 1 по 6 зону**

Игроки при переходе движутся по часовой стрелке, а зоны расположены против часовой стрелки. То есть игрок зоны №1, выполнив подачу, встает в зону №6 слева от себя.

1.8. Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играют две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?

- А. Бросок
- Б. подача
- В. Вброс
- Г. Блокирование

Правильный ответ: **подача**

Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру, называется подача.

1.9. Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?

- А. Задержка
- Б. Атакующий удар
- В. Приём
- Г. Блокирование

Правильный ответ: **приём**

1.10. Какая страна считается родиной волейбола?

- А. Англия
- Б. Франция
- В. США

Правильный ответ: **США**

1.11. В каком году и кто придумал волейбол?

- А. 1891 г. - Джеймс Нейсмит
- Б. 1895 г. - Уильям Морган
- В. 1896 г. - Пьер де Кубертен

Правильный ответ: **1895 г. - Уильям Морган**

1.12. Укажите размеры волейбольной площадки...

- А. 16 на 9 метров
- Б. 18 на 9 метров
- В. 20 на 10 метров

Правильный ответ: **18 на 9 метров**

1.13. Какой вес волейбольного мяча?

А. 240-250 грамм

Б. 260-280 грамм

В. 265-285 грамм

Правильный ответ: 260-280 грамм

1.14. Какого вида подачи не существует?

А. сверху

Б. силовой

В. двумя руками снизу

Правильный ответ: двумя руками снизу

1.15. В каком году была создана Международная федерация волейбола?

А. 1941

Б. 1947

В. 1952

Правильный ответ: 1947

1.16. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

А. 1955

Б. 1960

В. 1964

Правильный ответ: 1964

1.17. Укажите аббревиатуру Международной федерации волейбола...

А. ФИФА

Б. ФИВБ

В. ФИБА

Правильный ответ: ФИВБ

1.18. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

А. Спирометр

Б. Амперметр

В. Акваметр

Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.

1.19. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

А. Кифоз

Б. Сколиоз

В. Остеопороз

Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

Сколиозом называют отклонение в нормальном развитии позвоночного столба в виде искривления позвоночника в правую или в левую сторону, непосредственно во фронтальной плоскости.

1.20. Что относится к основным физическим качествам?

А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения

В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть

Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

1.21. Сколько мышц в теле человека?

А. 1000

Б. 550

В. 700

Г. 640

Правильный ответ: 640

Мышцы или мускулы – это органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Мышцы предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц (в зависимости от метода подсчета дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самыми крупными являются большие ягодичные мышцы, которые приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы – икроножные (18,6) и жевательные (10,2).

1.22. Организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

А. Их называют позитивным

Б. Их называют сензитивным

В. Их называют негативным

Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными.

Сенситивный период - это чувствительный период развития организма ребенка. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

1.23. Что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

Б. Это положение тела во время плавания

В. Это положение тела во время сидения за партой

Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Осанка — это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Соблюдать правильную осанку очень важно!

1.24. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

А. с 5 до 9 часов

Б. с 12 до 15 часов

В. с 16 до 19 часов

Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

1.25. Что такое здоровый стиль жизни?

А. Способ жизнедеятельности личности

Б. Повседневная деятельность личности в обществе

В. То же, что и здоровый образ жизни

Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Мы избираем линию поведения (образ поведения) исходя из наших возможностей и наших желаний. Ученые мужи определяют стиль жизни как синоним свободного выбора индивидуумом своего повседневного поведения и непосредственно связан с самореализацией личности. То есть стиль жизни (образ жизни) человека — это результат его волеизъявления, способ самореализации личности (проще — достижение человеком состояния комфорта и удовлетворенности).

1.26. Что такое утомление в спорте?

А. Компенсация затраченной энергии

Б. Аэробная усталость

В. Временное снижение работоспособности

Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

Утомление — это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы.

Утомление приводит к снижению работоспособности. В случае сильного физического утомления ухудшается также и умственная деятельность, и, наоборот, после умственного напряжения снижается способность к выполнению работы, требующей физических усилий.

1.27. Что понимается под быстротой человека?

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

1.28. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

Физические качества человека - сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Развивая их, вы будете прокладывать себе дорогу к физическому совершенству.

1.29. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

1.30. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

А. Выносливость

Б. быстрота

В. ловкость

Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

1.31. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?

- А. выносливость
- Б. скоростно-силовые
- В. скоростные
- Г. Силовые

Правильный ответ: **скоростно-силовые**

На каждой тренировке спортсмен развивает физические качества.

Выполняя прыжки и метания, он развивает, прежде всего, скоростно-силовые качества.

1.32. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

- А. малая
- Б. средняя
- В. большая
- Г. максимальная

Правильный ответ: **большая**

В норме пульс может быть примерно 60 ударов в минуту. Максимально может достигать 200-220 ударов. Пульс 180 ударов характеризует нагрузку «большой» интенсивности.

1.33. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?

- А. ОФП (общая физическая подготовка)
- Б. СФП (специальная физическая подготовка)
- В. прыжковая
- Г. подвижные игры

Правильный ответ: **ОФП (общая физическая подготовка)**

В любом виде спорта главной базовой подготовкой является ОФП (общая физическая подготовка). Это фундамент, на котором строится все здание.

1.34. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

- А. разминка
- Б. бег по повороту
- В. метание мяча
- Г. прыжки

Правильный ответ: **разминка**

Обязательно необходимо выполнить разминку, чтобы предотвратить травмы и «разогреть» организм.

1.35. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- А. по 5
- Б. по 6
- В. по 7

Правильный ответ: по 6

1.36. До сколько очков длится партия?

А. 21

Б. 25

В. 30

Правильный ответ: до 25

1.37. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

А. 1

Б. 2

В. 3

Правильный ответ: 1

1.38. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

А. да

Б. нет

В. Судья назначает спорный мяч

Правильный ответ: да

1.39. В каком направлении совершается переход?

А. по часовой стрелке

Б. против часовой стрелке

В. и первый и второй варианты правильные

Правильный ответ: по часовой стрелке

1.40. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

А. 3 спереди, 3 сзади

Б. 2 спереди, 4 сзади

В. 4 спереди, 2 сзади

Правильный ответ: 3 спереди, 3 сзади

1.41. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?

А. 1

Б. 2

В. 3

Правильный ответ: 2

1.42. Высота сетки для мужчин?

А. 2,24 м

Б. 2,43м

В. 2,45

Правильный ответ: 2,43

1.43. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?

А. 1

Б. 2

В. Без разницы

Правильный ответ: 1

1.44. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?

А. от 2 до 3

Б. от 3 до 5

В. от 2 до 5

Правильный ответ: от 3 до 5

1.45. При счете 24-24 до каких пор продолжается партия?

А. кто набирает следующим очко, тот и победил

Б. до тех пор, пока разница не будет 2 очка

В. победит тот, кто первым наберет 30 очков

Правильный ответ: до тех пор, пока разница не будет 2 очка

1.46. Если мяч после подачи коснулся сетки и перелетел на чужую половину площадки, что предпримет судья?

А. позволит игроку перевыполнить подачу

Б. не засчитает подачу и отдаст мяч противоположной команде

В. ничто не предпримет, дав командам дальше доиграть розыгрыш

Правильный ответ: ничто не предпримет, дав командам дальше доиграть

розыгрыш

1.47. Сколько длится тайм аут?

А. 30 секунд

Б. 45 секунд

В. 60 секунд

Правильный ответ: 60 секунд

1.48. Какой высоты сетка для женского волейбола?

А. 2,24 м

Б. 2,34 м

В. 2,43 м

Правильный ответ: 2,24 м

1.49. Какой вид подачи необходимо использовать, чтобы мяч полетел с самой большой скоростью?

А. верхняя

Б. силовая

В. крученая

Правильный ответ: силовая

1.50. Либеро в волейболе это игрок...?

А. игрок, действующий на блоке

Б. защитник, играющий на задней линии

В. нападающий игрок

Правильный ответ: защитник, играющий на задней линии

Список литературы:

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56с. (Библиотечка тренера).
2. Волейбол [Текст]: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Современ.шк., 2009.– 240с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

Пример рабочей ведомости для оценки результатов тестирования теоретической подготовки обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»
ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу»

ФИО обучающегося: _____

Дата проведения: _____

Группа: _____

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре): _____

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Вариант выбранного ответа
1.	Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?	А. утренняя гимнастика Б. бег В. самостоятельные занятия Г. тренировка	
2.	Спортсмены дореволюционной России приняли участие в Олимпийских играх в 1908 и 1912 гг. В марте 1911 году был основан Российский олимпийский комитет. Когда впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?	А. в 1948 году Б. в 1952 году В. в 1956 году Г. в 1960 году	
3.	Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.	А. бадминтон Б. теннис В. волейбол Г. гандбол	
4.	Все игроки располагаются и защищают свои зоны. А игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?	А. 6 Б. 5 В. 2 Г. 1	
5.	В волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?	А. по часовой стрелке Б. против часовой стрелки В. по диагонали Г. в любом порядке	
6.	Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?	А. 4 Б. 5 В. 6 Г. 8	
7.	Переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?	А. по диагонали Б. в любом порядке В. по часовой стрелке с 1 по 6 Г. против часовой стрелки с 1 по 6	

8	Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд. Играют две команды по 6 игроков на каждой игровой площадке. Как называется технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?	А. бросок Б. подача В. вброс Г. блокирование	
9	Волейбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Как называется технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника?	А. задержка Б. атакующий удар В. приём Г. блокирование	
10	Какая страна считается родиной волейбола?	А. Англия Б. Франция В. США	
11	В каком году и кто придумал волейбол?	А. 1891 г. - Джеймс Нейсмит Б. 1895 г. - Уильям Морган В. 1896 г. - Пьер де Кубертен	
12	Укажите размеры волейбольной площадки	А. 16 на 9 метров Б. 18 на 9 метров В. 20 на 10 метров	
13	Какой вес волейбольного мяча?	А. 240-250 грамм Б. 260-280 грамм В. 265-285 грамм	
14	Какого вида подачи не существует?	А. сверху Б. силовой В. двумя руками снизу	
15	В каком году была создана Международная федерация волейбола?	А. 1941 Б. 1947 В. 1952	
16	В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?	А. 1955 Б. 1960 В. 1964	
17	Укажите аббревиатуру Международной федерации волейбола...	А. ФИФА Б. ФИВБ В. ФИБА	
18	С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?	А. Спирометр Б. Амперметр В. Акватметр Г. Вольтметр	
19	Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...	А. Кифоз Б. Сколиоз В. Остеопороз Г. Спондилез	
20	Что относится к основным физическим качествам?	А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений	

21	Сколько мышц в теле человека?	А. 1000 Б. 550 В. 700 Г. 640	
22	Организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?	А. Их называют позитивным Б. Их называют сензитивным В. Их называют негативным Г. Их называют вариативным	
23	Что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?	А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается Б. Это положение тела во время плавания В. Это положение тела вовремя сидения за партой Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит	
24	Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?	А. с 5 до 9 часов Б. с 12 до 15 часов В. с 16 до 19 часов Г. с 20 до 22 часов	
25	Что такое здоровый стиль жизни?	А. Способ жизнедеятельности личности Б. Повседневная деятельность личности в обществе В. То же, что и здоровый образ жизни Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни	
26	Что такое утомление в спорте?	А. Компенсация затраченной энергии Б. Аэробная усталость В. Временное снижение работоспособности Г. Анаэробная утомляемость	
27	Что понимается под быстротой человека?	А. Быстро передвигаться по времени Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров	
28	Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.	А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила Г. Координация, целеустремленность, воля к	

		победе, ловкость, активность	
29	Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.	А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности	
30	Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?	А. Выносливость Б. быстрота В. ловкость Г. Гибкость	
31	Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?	А. выносливость Б. скоростно-силовые В. скоростные Г. Силовые	
32	Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?	А. малая Б. средняя В. большая Г. максимальная	
33	Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?	А. ОФП (общая физическая подготовка) Б. СФП (специальная физическая подготовка) В. прыжковая Г. подвижные игры	
34	Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?	А. разминка Б. бег по повороту В. метание мяча Г. прыжки	
35	Сколько игроков от каждой команды на поле?	А. по 5 Б. по 6 В. по 7	
36	До сколько очков длится партия?	А. 21 Б. 25 В. 30	
37	Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?	А. 1 Б. 2 В. 3	
38	Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?	А. да Б. нет В. Судья назначает спорный	

		мяч	
39	В каком направлении совершается переход?	А. по часовой стрелке Б. против часовой стрелке В. и первый и второй варианты правильные	
40	Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?	А. 3 спереди, 3 сзади Б. 2 спереди, 4 сзади В. 4 спереди, 2 сзади	
41	Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?	А. 1 Б. 2 В. 3	
42	Высота сетки для мужчин?	А. 2,24 м Б. 2,43 м В. 2,45	
43	Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?	А. 1 Б. 2 В. Без разницы	
44	Сколько партий играется в профессиональном волейболе?	А. от 2 до 3 Б. от 3 до 5 В. от 2 до 5	
45	При счете 24-24 до каких пор продолжается партия?	А. кто набирает следующим очко, тот и победил Б. до тех пор, пока разница не будет 2 очка В. победит тот, кто первым наберет 30 очков	
46	Если мяч после подачи коснулся сетки и перелетел на чужую половину площадки, что предпримет судья?	А. позволит игроку перевыполнить подачу Б. не засчитает подачу и отдаст мяч противоположной команде В. ничто не предпримет, дав командам дальше доиграть розыгрыш	
47	Сколько длится тайм аут?	А. 30 секунд Б. 45 секунд В. 60 секунд	
48	Какой высоты сетка для женского волейбола?	А. 2,24 м Б. 2,34 м В. 2,43 м	
49	Какой вид подачи необходимо использовать, чтобы мяч полетел с самой большой скоростью?	А. верхняя Б. силовая В. крученая	
50	Либеро в волейболе - это игрок...?	А. игрок, действующий на блоке Б. защитник, играющий на задней линии В. нападающий игрок	

Количество правильных ответов: ____

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре): _____/_____

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» для обучающихся возраста: **7-9 лет.**

Группа _____ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ Дата _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ / _____

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной общеразвивающей программе в
области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»
для обучающихся возраста: **10-12 лет.**

Группа _____ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ Дата _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Техническая подготовка сдал/не сдал (+/-)	Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ / _____

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной общеразвивающей программе в
области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол»
для обучающихся возраста: **13-15 лет.**

Группа _____ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ Дата _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Техническая подготовка сдал/не сдал (+/-)	Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ / _____

Ведомость сдачи итоговой аттестации в формате тестирования по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «волейбол» для обучающихся возраста: 16-17 лет.

Группа _____ Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ Дата _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Техническая подготовка сдал/не сдал (+/-)	Теоретическая подготовка сдал/не сдал (+/-)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

Тренер-преподаватель (инструктор по физической культуре) _____ / _____