

Приложение № 1
к Положению о промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Перечень упражнений и нормативы к ним (далее – контрольно-переводные нормативы), критерии оценки и минимальные баллы для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения), а также иные требования к результатам обучения, предусмотренные дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для мальчиков и юношей

Упражнения	Балл	Этапы/годы спортивной подготовки										
		КПН			КПН						КПН	КПН
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Нормативы общей физической подготовки												
Бег на 30 м (с)	3	7,1	6,5	6,5	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	-	-
	4	6,9	6,4	6,2	5,8	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	-	-
	5	6,7	6,3	6,0	5,7	5,6	5,5	5,5	5,4	5,3	-	-
Бег на 60 м (с)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,1	8,0
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,0	7,9
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,9	7,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	108	122	122	142	142	142	142	142	142	218	218
	4	120	135	140	152	157	162	167	172	177	221	223
	5	132	148	155	162	167	172	177	182	187	224	228
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	5	11	11	13	13	13	13	13	13	37	38
	4	7	13	14	16	19	22	25	28	31	42	43
	5	9	15	17	20	23	26	29	32	35	47	48
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	3	+1	+3	+3	+4	+4	+4	+4	+4	+4	+11	+12
	4	+2	+4	+5	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+12	+13

(см)	5	+3	+5	+7	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+15	+16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	52
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	54	57
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	58	62
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	-
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-
Нормативы специальной физической подготовки												
Челночный бег 5*6 м (с)	3	12,0	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,0	10,8
	4	11,9	11,4	11,4	11,3	11,3	11,2	11,2	11,1	11,0	10,9	10,7
	5	11,7	11,2	11,2	11,1	11,0	11,0	10,9	10,9	10,8	10,8	10,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	3	8,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	16,0	18,0
	4	9,0	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	17,0	19,0
	5	10,0	11,0	11,5	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	20,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	36	40	40	40	40	40	40	40	40	45	50
	4	37	41	41	41	41	42	42	43	43	46	51
	5	40	42	42	42	42	43	43	45	46	50	52

Минимальный балл по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) для мальчиков и юношей

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки											
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ	
Минимальный балл по ОФП для перевода	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	23	19
Минимальный балл по СФП для перевода	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений ОФП: допускается не более одного результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.
3. В группе упражнений СФП: допускается не более одного результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.

**Контрольно-переводные нормативы технической, тактической и интегральной подготовки
для мальчиков и юношей**

№ п/п	Контрольные нормативы	Балл	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		6 год		Весь период	Весь период
										связу ющие	напада ющие	связу ющие	напада ющие		
Техническая подготовка															
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	2	3	4	4	4							
		4	3	3	4	5	5	5							
		5	4	4	5	6	6	6							
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3				2	3	4	5						
		4				3	4	5	6						
		5				4	5	6	7						
3	Подача на точность: 8-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; с 16 лет – в прыжке	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	5
		4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	3	4	5	6
		5	4	4	5	4	5	6	4	4	5	4	5	6	7
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с 16 лет с низкой передачи)	3				2	2	3	2	2	3				
		4				3	3	4	3	3	4				
		5				4	4	5	4	4	5				
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3				1	2	3	5	5	6	6	7	7	7
		4				2	3	4	6	6	7	7	8	8	8
		5				3	4	5	7	7	8	8	9	9	9
6	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	1	2	2	3									
		4	2	3	3	4									
		5	3	4	4	5									
7	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	3					1	2	3	3	4	3	4	4	5
		4					2	3	4	4	5	4	5	5	6
		5					3	4	5	5	6	5	6	7	8
Тактическая подготовка															
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной с УТГ в соответствии с сигналом)	3	1	1	2	2	2	3	4	5	4				
		4	2	2	3	3	3	4	5	6	5				
		5	3	3	4	4	4	5	6	7	6				
2	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3				2	3	3	4	3	4	4	5	5	5
		4				3	4	4	5	4	5	5	6	6	6
		5				4	5	5	6	5	5	6	7	7	7

3	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3				3	4	4	4	2	3	3	4	4	4
		4				4	5	5	5	3	4	4	5	5	5
		5				5	6	6	6	4	5	5	6	6	6
4	Блокирование одиночное нападающих ударов из зоны 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	3					4	4	4	2	3				
		4					5	5	5	3	4				
		5					6	6	6	4	5				
Интегральная подготовка															
1	Прием снизу – верхняя передача	3	4	5	6	7	5	6	6						
		4	5	6	7	8	6	7	7						
		5	6	7	8	9	7	8	8						
2	Нападающий удар - блокирование	3					3	4	5	5	7	6	8	7	7
		4					4	5	6	6	8	7	9	8	8
		5					5	6	7	7	9	8	10	9	9
3	Блокирование - вторая передача	3				2	2	2	2	5	4	6	5	6	6
		4				3	3	3	3	6	5	7	6	7	7
		5				4	4	4	4	7	6	8	7	8	8

Минимальный балл по технической подготовке, тактической подготовке и интегральной подготовке для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) для мальчиков и юношей

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки										
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Минимальный балл по технической подготовке для перевода	9	9	9	18	18	18	15	12	9	9	9
Минимальный балл по тактической подготовке для перевода	3	3	3	9	12	12	12	12	6	6	6
Минимальный балл по интегральной подготовке для перевода	3	3	3	6	9	9	6	6	6	6	6

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений (техническая подготовка, тактическая подготовка и интегральная подготовка) необходимо набрать минимальное количество баллов.

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для девочек и девушек**

Упражнения	Балл	Этапы/годы спортивной подготовки/обучения										
		КПН			КПН						КПН	КПН
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Нормативы общей физической подготовки												
Бег на 30 м (с)	3	7,3	6,6	6,6	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	5,9	-	-
	4	7,1	6,5	6,3	6,0	5,9	5,9	5,9	5,8	5,7	-	-
	5	6,9	6,4	6,1	5,8	5,7	5,7	5,6	5,5	5,4	-	-
Бег на 60 м (с)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,5	9,3
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,4	9,2
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,3	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	103	117	117	132	132	132	132	132	132	183	183
	4	115	129	139	142	147	152	157	162	167	186	188
	5	127	141	148	152	157	162	167	172	177	189	193
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	4	7	7	7	7	7	7	7	7	16	17
	4	6	9	10	9	10	12	13	13	15	18	20
	5	8	11	13	11	12	15	16	16	18	22	24
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+3	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+15	+17
	4	+4	+6	+7	+7	+7	+8	+9	+10	+11	+16	+18
	5	+5	+7	+9	+9	+9	+10	+11	+12	+13	+17	+19
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	44	46
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	51
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	53
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Нормативы специальной физической подготовки												
Челночный бег 5*6 м (с)	3	12,5	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	11,5	11,0
	4	12,4	11,9	11,9	11,8	11,8	11,7	11,6	11,6	11,5	11,4	10,9
	5	12,2	11,7	11,7	11,6	11,6	11,5	11,4	11,4	11,3	11,3	10,8
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	3	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	12,0	14,0
	4	7,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	13,0	15,0

	5	8,0	9,0	9,0	10,0	11,5	12,0	12,5	13,0	14,0	14,0	16,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	30	35	35	35	35	35	35	35	35	38	40
	4	31	36	36	36	36	37	37	38	39	40	41
	5	34	37	37	37	37	38	39	40	41	42	43

Минимальный балл по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) для девочек и девушек

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки											
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ	
Минимальный балл по ОФП для перевода	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	23	19
Минимальный балл по СФП для перевода	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений ОФП: допускается не более одного результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.
3. В группе упражнений СФП: допускается не более одной результата на «3» (остальные – «4» или «5») и необходимо набрать минимальное количество баллов.

**Контрольно-переводные нормативы технической, тактической и интегральной подготовки
для девочек и девушек**

№ п/п	Контрольные нормативы	Балл	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		6 год		Весь период	Весь период
										связу ющие	напада ющие	связу ющие	напада ющие		
Техническая подготовка															
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	2	3	4	4	4							
		4	3	3	4	5	5	5							
		5	4	4	5	6	6	6							
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3				2	3	4	5						
		4				3	4	5	6						
		5				4	5	6	7						
3	Подача на точность: 8-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; с 16 лет – в прыжке.	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	5
		4	3	3	4	3	4	5	3	3	4	3	4	5	6
		5	4	4	5	4	5	6	4	4	5	4	5	6	7
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с 16 лет с низкой передачи)	3				2	2	3	2	2	3				
		4				3	3	4	3	3	4				
		5				4	4	5	4	4	5				
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3				1	2	3	5	5	6	6	7	7	7
		4				2	3	4	6	6	7	7	8	8	8
		5				3	4	5	7	7	8	8	9	9	9
6	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	1	2	2	3									
		4	2	3	3	4									
		5	3	4	4	5									
7	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	3					1	2	3	3	4	3	4	4	5
		4					2	3	4	4	5	4	5	5	6
		5					3	4	5	5	6	5	6	7	8
Тактическая подготовка															
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной с УТГ в соответствии с сигналом)	3	1	1	2	2	2	3	4	5	4				
		4	2	2	3	3	3	4	5	6	5				
		5	3	3	4	4	4	5	6	7	6				
2	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3				2	3	3	4	3	4	4	5	5	5
		4				3	4	4	5	4	5	5	6	6	6
		5				4	5	5	6	5	5	6	7	7	7

3	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3				3	4	4	4	2	3	3	4	4	4
		4				4	5	5	5	3	4	4	5	5	5
		5				5	6	6	6	4	5	5	6	6	6
4	Блокирование одиночное нападающих ударов из зоны 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	3					4	4	4	2	3				
		4					5	5	5	3	4				
		5					6	6	6	4	5				
Интегральная подготовка															
1	Прием снизу – верхняя передача	3	4	5	6	7	5	6	6						
		4	5	6	7	8	6	7	7						
		5	6	7	8	9	7	8	8						
2	Нападающий удар - блокирование	3					3	4	5	5	7	6	8	7	7
		4					4	5	6	6	8	7	9	8	8
		5					5	6	7	7	9	8	10	9	9
3	Блокирование - вторая передача	3				2	2	2	2	5	4	6	5	6	6
		4				3	3	3	3	6	5	7	6	7	7
		5				4	4	4	4	7	6	8	7	8	8

Минимальный балл по технической подготовке, тактической подготовке и интегральной подготовке для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) для девочек и девушек

Минимальный балл для перевода	Этапы/годы спортивной подготовки										
	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Минимальный балл по технической подготовке для перевода	9	9	9	18	18	18	15	12	9	9	9
Минимальный балл по тактической подготовке для перевода	3	3	3	9	12	12	12	12	6	6	6
Минимальный балл по интегральной подготовке для перевода	3	3	3	6	9	9	6	6	6	6	6

Условия для перевода на следующий этап:

1. Результат ниже «3» – перевод невозможен.
2. В группе упражнений (техническая подготовка, тактическая подготовка и интегральная подготовка) необходимо набрать минимальное количество баллов.

Требования к спортивной квалификации (для мальчиков и юношей, для девочек и девушек)

Показатель	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ	Этап ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	Весь период	Весь период
Спортивная квалификация (спортивный разряд) (для юношей и девушек)	–	–	–	–	–	–	с 3 юношеского разряда по 2 спортивный разряд	с 3 юношеского разряда по 2 спортивный разряд	с 3 юношеского разряда по 2 спортивный разряд	1 спортивный разряд	КМС

Итоговый балл для перевода на следующий этап (период, год) спортивной подготовки (обучения) (для мальчиков и юношей, для девочек и девушек)

Наименование балла	Этапы подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ	Этап ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	Весь период	Весь период
Минимальный балл по ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	23	19
Минимальный балл по СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Минимальный балл по технической подготовке	9	9	9	18	18	18	15	12	9	9	9
Минимальный балл по тактической подготовке	3	3	3	9	12	12	12	12	6	6	6
Минимальный балл по интегральной подготовке	3	3	3	6	9	9	6	6	6	6	6
Итоговый балл*	41	41	41	59	65	65	59	56	47	55	51

* Итоговый балл рассчитывается: \sum (балл по ОФП+ балл по СФП + балл по технической подготовке + балл по тактической подготовке+ балл по интегральной подготовке).

Методические указания к выполнению контрольно-переводных нормативов

Общая физическая подготовка

1. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров.

Цель упражнения: оценить быстроту и скорость движений обучающегося.

Выполняется с высокого старта на ровной твёрдой поверхности (стадион или площадка), результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Даются 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Цель упражнения: измерить дальность прыжка в длину с места — показатель скоростно-силовых качеств и координации. Результат фиксируется в сантиметрах.

Место выполнения: специальный сектор для прыжков с ровной поверхностью и хорошим сцеплением (резиновое покрытие, грунт и т. д.).

Порядок проведения:

- Обучающемуся дают **3 попытки**.
- В зачёт идёт **лучший результат**.
- На подготовку и выполнение одной попытки отводится **1 минута**.
- Измерение проводят по **перпендикуляру** от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела при приземлении.

Техника выполнения (по фазам)

Исходное положение (подготовка к отталкиванию):

- Встать перед линией отталкивания: ноги на ширине плеч или чуть уже.
- Ступни параллельно, носки у линии (но не за ней).
- Вес тела равномерно распределён по стопе.

Замах:

- Поднять руки вверх и слегка назад, одновременно подняться на носки и прогнуться в пояснице.
- Плавно, но быстро опустить руки вниз-назад, опуститься на всю стопу.
- Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклонить корпус вперёд: плечи должны быть впереди стоп, тазобедренный сустав — над носками.
- Руки отвести назад, слегка согнуть в локтях.

Отталкивание:

- Начать в момент, когда тело ещё опускается по инерции вниз.
- Одновременно и мощно разогнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, выполнить мах руками вперёд-вверх.
- Завершить отталкивание полным разгибанием голеностопных суставов (отрыв стоп от поверхности).
- Сделать выдох в момент толчка.

Полёт:

- Сразу после толчка вытянуть тело.
- Затем согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди (группировка).
- Отвести руки назад-вниз.
- Перед приземлением выпрямить ноги, вывести стопы вперёд.

Приземление:

- Поставить стопы на пятки с перекатом на всю стопу.
- Слегка согнуть ноги в коленях для амортизации удара.
- Вывести руки вперёд, слегка наклонить корпус.
- После остановки выпрямиться и сделать **два шага вперёд**, покидая зону приземления.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- одновременное отталкивание ногами (поочерёдно);
- использование отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- падение или уход назад по направлению прыжка после приземления.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение:

- Примите упор лежа на полу.
- Руки должны быть расположены на ширине плеч.
- Кисти направлены вперед.
- Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища.
- Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию.
- Стопы упираются в пол без опоры, расстояние между стопами не должно превышать ширину стопы.

Техника выполнения:

- Начните из исходного положения.
- Сгибайте руки в локтях, опуская грудь к полу или контактной платформе высотой 5 см.
- Убедитесь, что касаетесь грудью пола или платформы.
- Разгибайте руки, возвращаясь в исходное положение.
- Зафиксируйте исходное положение на 1 секунду.
- Повторите цикл сгибаний и разгибаний.

Ошибки, которые могут привести к незачету:

- Нарушение исходного положения (неправильная постановка рук или отсутствие прямой линии тела).
- Превышение допустимого угла разведения локтей (более 45 градусов).
- Нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги».
- Отсутствие фиксации исходного положения на 1 секунду.
- Разновременное разгибание рук.
- Касание пола коленями, бедрами или тазом.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).

Цель упражнения: развитие гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, оценка эластичности мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Исходное положение:

- Стоять на гимнастической скамье босиком.
- Ноги выпрямлены в коленях.
- Стопы параллельны, на ширине 10–15 см, не выходят за край скамьи.
- Спина прямая, естественный прогиб в пояснице, грудная клетка расправлена.

Техника выполнения:

1. Сделать 2 предварительных наклона с неполной амплитудой — плавно опустить корпус вниз и вернуться в исходное положение.
2. На третьем наклоне:
 - на выдохе плавно наклониться вперед;
 - движение осуществляется преимущественно в тазобедренных суставах (не за счёт сгибания спины);
 - руки синхронно опускаются вниз (одна над другой);
 - максимально опустить кончики пальцев относительно уровня скамьи;
 - зафиксировать положение на 2–3 секунды.
3. Плавно вернуться в исходное положение.

Критерии правильного выполнения:

- колени остаются выпрямленными;
- спина не округляется, сохраняется естественная осанка;
- движение плавное, без рывков;
- фиксация конечного положения не менее 2 секунд;
- результат фиксируется по кончикам пальцев нижней руки.

Измерение результата:

- величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи;
- значения выше уровня скамьи обозначаются знаком «-»;
- значения ниже уровня скамьи — знаком «+».

Типичные ошибки:

- сгибание коленей;
- фиксация результата одной рукой;
- отсутствие фиксации положения;
- округление спины в нижней точке;
- рывковые движения.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту).

Цель: оценить уровень развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Исходное положение:

- лёжа на спине на гимнастическом мате;
- руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»;
- лопатки касаются опоры;
- ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°);
- ступни прижаты к полу (удерживаются партнёром либо фиксируются с помощью специального оборудования).

Выполнение:

1. На выдохе поднять туловище, стремясь коснуться локтями бёдер/коленей.
2. На вдохе вернуться в исходное положение (лопатки должны коснуться мата).
3. Выполнять подъёмы с максимально возможной скоростью в течение 1 минуты.
4. Засчитывается количество **правильно выполненных** повторений.

Критерии правильного выполнения:

- локти касаются бёдер/коленей в верхней точке;
- лопатки касаются мата в нижней точке;
- пальцы остаются сцепленными в «замке»;
- таз не отрывается от пола (без смещения);

- угол в коленях сохраняется прямым (90°) на протяжении всего упражнения.

Ошибки (не засчитываются повторения):

- отсутствие касания локтями коленей;
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук;
- отрыв таза от пола;
- изменение угла согнутых ног.

б. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине — это физическое упражнение, требующее от исполнителя силы, координации и технической подготовки. Оно выполняется из положения виса на прямых руках с хватом сверху, где кисти расположены на ширине плеч.

Техника выполнения:

1. Исходное положение: вис на прямых руках, хват сверху, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.
2. Подтягивание: поднимайте тело вверх, сгибая руки в локтях, пока подбородок не окажется выше уровня перекладины.
3. Опускание: плавно вернитесь в исходное положение, полностью выпрямив руки.
4. Фиксация: в нижней точке необходимо зафиксировать положение на 0,5 секунды перед следующим повторением.

Ключевые требования:

- Полная амплитуда движения (от полностью выпрямленных рук до подбородка выше перекладины).
- Синхронное сгибание и разгибание рук.
- Отсутствие рывков и махов ногами.
- Правильное исходное положение и фиксация в нижней точке.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- Подбородок не поднимается выше перекладины.
- Неполная фиксация в нижней точке.
- Использование инерции или махов ногами.
- Неправильный хват или согнутые колени.

Специальная физическая подготовка

1. Челночный бег 5 х 6 м. (с).

Челночный бег 5×6 метров — упражнение на скорость и ловкость, в ходе которого нужно многократно пробежать дистанцию 6 метров в прямом и обратном направлении: добежать до отметки, развернуться и вернуться к старту. Всего выполняется 5 отрезков (суммарно — 30 метров).

Техника выполнения:

1. Старт. Принять положение «старт в разножку»: опорная нога у линии, вес тела на ней, вторая нога сзади на носке, корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях.
2. Разгон. По сигналу мощно оттолкнуться опорной ногой и ускориться, стараясь бежать на носках для лучшего сцепления с поверхностью.
3. Разворот. Перед отметкой сбросить скорость стопорящим шагом (развернуть

стопу на 90°), быстро развернуться на 180° и зафиксировать касание линии рукой или ногой (по условиям норматива).

4. Повторение. Ускориться в обратном направлении и повторить цикл ещё 4 раза.
5. Финиш. На последнем отрезке максимально ускориться к линии старта/финиша.

2. Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками, стоя (м).

Исходное положение:

- стоя, ноги на ширине плеч;
- мяч удерживается двумя руками внизу или изначально поднят за голову — в зависимости от методики выполнения.

Техника выполнения:

1. Поднять мяч двумя руками и завести за голову (локти слегка согнуты).
2. Слегка согнуть колени, выполнить замах — накопить усилие для броска.
3. Резко разогнуть ноги, одновременно выбросить мяч вперёд-вверх двумя руками за счёт разгибания рук и активного движения кистей.
4. Сохранить контакт ступней с поверхностью — не отрывать ноги и не делать шагов в момент броска.
5. После выпуска мяча принять устойчивое положение стоя.

Параметры:

- масса мяча: 1 кг;
- положение: стоя;
- способ броска: двумя руками из-за головы;
- единица измерения результата (при тестировании): метры (м) — дальность броска.

Рекомендации:

- выполнять на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м;
- при тестировании обычно дают 3 попытки — засчитывается лучший результат.

Типичные ошибки (снижают эффективность или ведут к незачёту при нормативах):

- смещение одной ноги вперёд в исходном положении (асимметричная стойка);
- заступ за стартовую линию в момент броска или после него;
- выпуск мяча одной рукой или неравномерное участие рук;
- отсутствие согласованности движений рук и ног.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.

Исходное положение:

- стопы параллельно, на ширине ступни;
- корпус прямой (либо слегка наклонён вперёд);
- руки свободно опущены либо на поясе.

Техника выполнения (по фазам):

1. Полуприседание:

- плавно согните ноги в коленях до угла ~90–120°;
- при необходимости отведите руки назад для последующего маха.

2. Отталкивание:

- энергично и синхронно выпрямите обе ноги;
- одновременно выполните мощный взмах руками вверх — это добавит импульс для подъёма;

- направление отталкивания — вверх и слегка вперёд.

3. Полёт:

- в верхней точке траектории подтяните колени к груди (группировка) — это поможет эффективнее преодолеть высоту;
- сохраняйте корпус относительно прямым, взгляд направлен вперёд;
- руки могут быть слегка согнуты или вытянуты для поддержания равновесия.

4. Приземление:

- приземлитесь на полусогнутые ноги — это снизит нагрузку на суставы и предотвратит травмы;
- сначала коснитесь поверхности носками, затем плавно перенесите вес на всю ступню;
- слегка наклоните корпус вперёд для устойчивости;
- выпрямите ноги после стабилизации положения.

Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый обучающийся выполняет: для НП – 5 передач, для УТ (СС) – 6 передач, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки.

Каждый обучающийся выполняет: для НП – 5 передач, для УТ (СС) – 6 передач, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

3. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет: для НП – 5 попыток, для УТ (СС) – 6 попыток, ССМ – 6 попыток, ВСМ – 7 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или

иной нападающий удар, обучающиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый обучающийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 5, обучающейся должен направить его на расстоянии 1-1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому обучающемуся дается: для УТ (СС)-1,2,3 – 5 попыток, для УТ (СС)-4,5,6, ССМ и ВСМ – 10 попыток.

6. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, обучающиеся должны направить его на расстоянии 1-1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается: для НП-1,2,3 и УТ (СС)-1 – 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

7. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании, обучающийся располагается в зоне 4 (2) и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 8 попыток каждому обучающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: положение рук тренера-преподавателя (обучающегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей тренер-преподаватель (игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 5 попыток для групп НП-1,2,3; УТ (СС)-1,2,3 и 7 попыток для групп УТ (СС)-4, 5 (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара (по заданию). Даются для УТГ- 6 г.о., ССМ, ВСМ -7 попыток; для остальных 6 попыток.

3. Командные действия на точность второй передачи. При передачах из зоны 3 в зону 4 или 2 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. и

нападающий удар. Каждый обучающийся выполняет: 6 передач с нападающим ударом, учитываются количество передач, а также результативное нападение отвечающих требованиям в испытании.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара-по диагонали. Дается по 2 попытки в каждой зоне.

Интегральная подготовка.

1. Упражнение на переключение в выполнении технических приемов. Прием снизу – верхняя передача. Тренер-преподаватель набрасывает мяч. Обучающийся в зоне 6 (1,5) выполняет прием снизу (верхнюю передачу) по заданию тренера-преподавателя. Учитываются точность выполненных приемов и передач, а также качество выполнения. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий по заданию (1 приема и 1 передачи = одна серия).

2. Нападающий удар - блокирование. Обучающийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

3. Блокирование - вторая передача. Обучающийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение обучающихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, телефон).