Додаток № 1 до навчальної програми гуртка з волейболу

Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року
із фізичної та спеціальної підготовки вихованців Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» відділення ВОЛЕЙБОЛУ (дівчата)
груп основного рівня оздоровчого напряму (ОН) 1 року навчання
і груп основного рівня фізкультурно-спортивного напряму (ОФС) 1 та 2 років навчання

№	ВИДИ ВИПРОБУВАНЬ	ОН 1 рік навчання 9 -10 р.	ОФС 1 рік навчання 10– 11р.	ОФС 2 рік навчання 11 – 12 р.
I	**Фізична підготовка :**			
1	Човниковий біг 6 х 5 м (сек.)	12,8	12,2	12,0
2	Біг 30 м з високого старту (сек.)	6,0	5,7	5,4
3	Біг 92 м зі зміною напрямку («ялинкою») (сек.)	32,0	31,5	31,0
4	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. (разів)	17	19	23
5	Стрибок у довжину з місця (см)	165	170	175
6	Стрибок вгору поштовхом двох ніг (см)	35	37	40
7	Метання набивного м’яча (1 кг) із-за голови двома руками сидячи (м)	3,0	4,5	5,0
	стоячи (м)	6,5	8,0	9,0
	в стрибку з місця (м)	5,5	7,0	8,0
II	**Технічна підготовка** (для 1 року навчання) :			
1	Виконання основної стійки і вибір місця, переміщення : приставними кроками правим-лівим боком, подвійний крок, техніка стрибка для нападаючого удару та блокування, біг лицем (спиною) вперед. Виконання прийому та передачі м’яча зверху та знизу двома руками. Виконання нижньої прямої подачі.			
	Для 2-3 року навчання :			
2	Чергування способів передачі і прийому м’яча зверху – знизу	-	6 раз (4в. та 2н)	9 раз (6в і 3н)
3	Верхня передача м’яча із зони 3 в зону 4	-	3 р. із 5 спроб	4 р. із 5 спроб
4	Нижня пряма подача на точність	-	3 р. із 5 спроб	-
5	Перша передача (прийом) м’яча на точність із зони 6 в зону 3	-	3 р. із 5 спроб	4 р. із 5 спроб
6	Верхня пряма подача на точність в праву-ліву половини майданчика	-	2 р. із 5 спроб	4 р. із 5 спроб
7	Передача на точність в стрибку через сітку із зони 4 в зону 6,4,1	-	3 р. із 5 спроб	4 р. із 5 спроб
III	**Інтегральна підготовка :**			
1	Втрати м’яча при подачі у грі (%)	-	40	35
2	Помилки при прийомі подачі (%)	-	30	30
3	Міні-волейбол, товариські та контрольні ігри (кількість ігор на рік)	-	14	20