

Додаток № 2 до навчальної програми гуртка з волейболу

**Контрольні нормативи та вимоги на кінець навчального року
із фізичної та спеціальної підготовки вихованців Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»
відділення **В О Л Е Й Б О Л У** груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (**ОФС**) 3 – 4 років навчання
груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (**ВФС**) 1 – 4 років навчання (дівчата)**

| № з/п | Контрольні нормативи | ОФС | ОФС | ВФС | ВФС | ВФС | ВФС -4 рік навчання 17-18 р. | |
|----------------------------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------|------------|
| | | 3 рік навчання 12-13 р. | 4 рік навчання 13-14 р. | 1 рік навчання 14-15 р. | 2 рік навчання 14-15 р. | 3 рік навчання 16-17. | пасуючий | нападаючий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Технічна підготовка | | | | | | | | |
| 1 | Друга передача на точність із зони 3 в зону 4 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | - |
| 2 | Друга передача на точність із зони 2 в зону 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | - | - |
| 3 | Передавача зверху біля стіни, стоячи лицем та спиною (чергування) | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4 | Подача на точність: 12-13 років – верхня пряма; 13-15 років – верхня пряма по зонах; 16-18 у стрибку | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5 | Нападаючий прямий удар із зони 4 в зону 4-5 (в 16-18 років з низької передачі) | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | Нападаючий удар з переводом із зони 2 в зону 5, із зони 4 в зону 1(в 16-18 років з низької передачі) | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7 | Прийом подачі із зони 5 в зону 2 на точність | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 8 | Прийом подачі із зони 6 в зону 3 на точність | 4 | 4 | - | - | - | - | - |
| 9 | Блокування одиночне нападаючого із зони 4 (2) по діагоналі | - | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Тактична підготовка | | | | | | | | |
| 1 | Друга передача із зони 3 в зону 4 або 2 (стоячи спиною) у відповідності з сигналом | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2 | Друга передача в стрибку із зони 3 в зону 4 або 2 (стоячи спиною) у відповідності з сигналом | - | - | - | - | - | 4 | 2 |
| 3 | Нападаючий удар або «скидка» в залежності від того, поставлений блок чи ні | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 4 | Командні дії: прийом подачі, друга передача із зони 3 в зону 4 або 2 (по завданню) та нападаючий удар (з 16 років друга передача гравцем який виходить) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------------------------------|--|----------|----------|-------------------|----------|------------------|----------|----------|
| 5 | Блокування одиночне нападаючих ударів із зон 4,3,2 з другої передачі. Зона невідома напрямом удару по діагоналі | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6 | Командні дії з організації захисних дій за системою «Кутом вперед» та «Кутом назад» по завданню після нападу суперника | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Інтегральна підготовка | | | | | | | | |
| 1 | Прийом знизу – верхня передача | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | - | - |
| 2 | Нападаючий удар - блокування | - | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3 | Блокування - друга передача | - | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| 4 | Перехід після подачі до захисних дій, після захисних дій до нападу | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |
| Спортивний результат* | | | | | | | | |
| 1 | Неприйняті подачі під час гри (%) | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| 2 | Ефективність нападу під час гри (%) | | | | | | | |
| | - перемога | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 35 | 40 |
| | - поразка | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 16 | 20 |
| 3 | Корисне блокування під час гри | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Помилки при прийомі подачі під час гри (%) | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 |
| Спортивний розряд | | | | | | | | |
| 1 | Виконання розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України | III юн | II юн | II юн. підтяв. | I юн. | I юн. підтяв. | III дор. | III дор. |

* Представлені показники змагальної діяльності