**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| *Девушки* |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Скоростные качества | Бег 30 м (6,6 с) | Бег 30 м (6,0 с) | Бег 30 м (5,5 с) |
| Координация | Челночный бег 5 х 6 м (12,5 с) | Челночный бег 5 х 6 м (12 с) | Челночный бег 5 х 6 м (11,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (6 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (12 м) |
| Прыжок в длину с места (130 см) | Прыжок в длину с места (160 см) | Прыжок в длину с места (180 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (30 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (35 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (38 см) |
| Техническое мастерство |  | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (4 из 5) | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4  |
| связ. 8 из 10 | нап. 5 из 10 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)(4 из 5) | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) |
| связ. 13 серий | нап. 9 серий |
|  | Подача верхняя прямая в пределы площадки (3 из 5) | Подача в прыжке |
| связ. 3 из 5 | нап. 4 из 5 |
|  | Приём подачи и первая передача в зону 3 (3 из 5) | Приём подачи и первая передача в зону 3 (6 из 10) |
|  | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера (3 из 5) | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи |
| связ. 3 из 5 | нап. 4 из 5 |
|  | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий) (10 из 10) | Блокирование одиночное ударов по ходу |
| связ. 5 из 10 | нап. 8 из 10 |
| Спортивный разряд |  |  | Первый спортивный разряд |

**Контрольные нормативы для перевода обучающихся**

**на следующий год (этап) обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
|  |  | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **Без ограничений** |
| связ. | нап. | связ. | нап. |
| **Физическая подготовка** |
| 1. | Бег 30 м (с) | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,4 | 5,5 | 5,3 | 5,4 |
| 2. | Челночный бег 5 х 6 м (с) | 12,4 | 12,2 | 12,1 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,4 | 11,5 | 11,3 | 11,4 |
| 3. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,5 | 11,5 | 11,0 | 12,5 | 12,2 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 180 | 190 |
| 5. | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 31 | 32 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 36 | 37 | 38 | 39 |
|  |  | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **Без ограничений** |
| связ. | нап. | связ. | нап. |
| **Техническая подготовка** |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |  |  |
| 3. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 |
| 4. | Подача на точность: а) 10-12 лет – верхняя прямая; б) 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; в) 16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | -63 | -64 |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 6. | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 7. | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 8. | Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 |
|  |  | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **Без ограничений** |
| связ. | нап. | связ. | нап. |
| **Тактическая подготовка** |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 | 4 | 2 |
| 3. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4. | Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 6. | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперёд» и «Углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
|  |  | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **Без ограничений** |
| связ. | нап. | связ. | нап. |
| **Интегральная подготовка** |
| 1. | Приём снизу – верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |  |  |
| 2. | Нападающий удар - блокирование |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 |
| 3. | Блокирование – вторая передача |  |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 7 | 6 |
|  |  |  |  |  |  | **Наличие сертификата РУСАДА** |