

**Нормативные требования для направления специальности
«Тренерская деятельность
(тренерская работа по волейболу)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	23,0	23,3	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	26,6 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,9 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	72	70	68	65	63	60	58	55	53	52 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ДЕВУШКИ										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	29,6 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,4 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	56	55	53	50	48	45	43	40	38	37 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Челночный бег «елочка», 92 м, с. Выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш – на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, абитуриент бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечение линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды (см. рисунок 1).

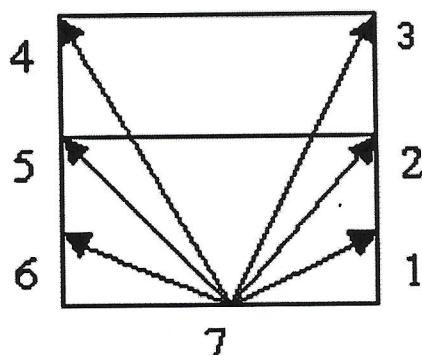


Рисунок 1

2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м. Абитуриент стоит у линии, ноги на ширине плеч, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см. Высота прыжка измеряется при помощи устройства для измерения высоты прыжка. Вначале у абитуриента производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз. Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метра. Оценивается количество передач и техника выполнения. Если во время выполнения передачи абитуриент выходит за пределы круга, попытка засчитывается, но испытание прекращается.

Основные ошибки в технике исполнения: несимметричное положение кистей; большие пальцы направлены вперед; руки в локтевых суставах чрезмерно согнуты или выпрямлены; мяч принимается на уровне груди или за головой; отсутствие согласованности в движении рук, ног и туловища.

Критерии оценки:

- 10** – 20 передач выполнены без погрешностей в технике;
- 9** – 20 передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения;
- 8** – 20 передач выполнены с двумя ошибками в технике исполнения;
- 7** – 20 передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения;
- 6** – 19 передач выполнены без технических ошибок;
- 5** – 18 передач выполнены без ошибок в технике;
- 4** – 17 передач выполнены без ошибок в технике;
- 3** – 16 передач выполнены без ошибок в технике;
- 2** – 15 передач выполнены без ошибок в технике;
- 1** – 14 и менее передач выполнены без ошибок в технике;

5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию, полученному в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом. После удара мяч направляется вниз в пределы площадки (каждому игроку дается 6 попыток).

Критерии оценки:

- 10** – шесть сильных нападающих ударов, выполненных технически безупречно;
- 9** – шесть сильных нападающих ударов, но в одном из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;
- 8** – шесть сильных нападающих ударов, но в двух из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;
- 7** – пять сильных нападающих ударов, выполненных технически правильно;
- 6** – пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;
- 5** – четыре нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;
- 4** – три нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;
- 3** – три нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;
- 2** – два нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;
- 1** – один нападающий удар выполнен не сильно и имеются ошибки в технике исполнения.

6. Двусторонняя игра (экспертная оценка). Экспертную оценку осуществляют три экзаменатора. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале). Результатом является средняя арифметическая оценка трех экзаменаторов, полученная математическим округлением до целых.

Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
1	В процессе игры экзаменующийся не смог выполнить ни одной подачи через сетку	Игрок не принимает мяч после подачи из-за неправильного выбора места для приема и не владения техникой исполнения этого технического приема	Игрок не владеет техникой нападающего удара и при атаке ни разу не перебивает мяч через сетку
2	Подача подается простым способом (верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая) с грубыми ошибками в технике исполнения. В процессе игры было совершено шесть ошибок при выполнении подачи мяча	Игрок выполняет прием подачи с ошибками в технике исполнения (ненеисправимый выход под мяч, ноги не согнуты в коленных суставах, руки не выпрямлены при приеме мяча снизу, прием мяча сбоку и т.д.) и мяч после приема уходит за пределы волейбольной площадки	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет этот элемент с грубыми ошибками (в фазе разбега, прыжка, ударном движении по мячу, приземлении) и не попадает в площадку ни разу
3	Подача подается простым способом (см. «2»). В процессе игры было совершено пять ошибок при выполнении подачи мяча	Прием осуществляется технически неправильно (см. «2»). За игру не принято шесть подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но осуществляет его с ошибкой в технике (не согласованное движение рук, ног и туловища) и не точно
4	Подача подается простым способом (см. 2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено четыре ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу из глубины площадки или связующий не в состоянии выполнить передачу мяча. За игру не принято пять подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (отсутствует захлестывающее движение кистью при ударе по мячу) и не точно
5	Подача выполняется простым способом (см.2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено три ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу в площади нападения, за игру не принято четыре подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (ненеисправимый выход под мяч) и не точно
6	Подача осуществляется простым способом с четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком осуществляется связующим сверху в площади нападения, за игру не принято три подачи	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершено три ошибки при выполнении нападающего удара

Окончание таблицы

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
7	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, силовая) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком осуществляется связующим сверху в плоскости нападения в пределах второй зоны, за игру не принято две подачи	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении нападающего удара
8	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуя зоны куда выполняется подача), но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону, но за игру не принята одна подача	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры была совершена одна ошибка при выполнении нападающего удара
9	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуя способы выполнения подачи), но в процессе игры была совершена одна ошибка при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону и не совершает ни одной ошибки на приеме	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии
10	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередуя способы выполнения подачи), но в процессе игры не совершено ни одной ошибки при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону. После приема организована комбинационная игра в нападении	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней и задней линиях