**Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | | тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Длина тела, см | 160 | 164 | 170 | 175 | 180 | 186 | 192 | 195 |
| 2 | Бег 30 м, с | 5, 5 | 5, 3 | 5, 1 | 5, 0 | 4, 8 | 4, 7 | 4, 6 | 4, 6 |
| 3 | Бег 30 м (5х6),с | 12, 0 | 11, 5 | 11, 0 | - | - | - | - | - |
| 4 | Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с | - | - | - | 26, 0 | 25, 5 | 24, 9 | 24, 2 | 24, 0 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 208 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 54 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 5, 8  11, 0 | 6, 6  11, 5 | 7, 0  12, 5 | 7, 7  13, 0 | 8, 2  13, 8 | 9, 0  15, 0 | 9, 5  17, 0 | 11, 0  17, 5 |
| 8 | Становая сила, кг | 70 | 86 | 95 | 106 | 117 | 126 | 135 | 140 |

*Таблица 13*

**Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | | тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Длина тела, см | 157 | 162 | 168 | 174 | 176 | 178 | 180 | 192 |
| 2 | Бег 30 м, с | 5, 9 | 5, 8 | 5, 7 | 5, 7 | 5, 6 | 5, 6 | 5, 5 | 5, 4 |
| 3 | Бег 30 м (5х6),с | 12, 2 | 11, 9 | 11, 5 | - | - | - | - | - |
| 4 | Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с | - | - | - | 29, 7 | 28, 0 | 27, 4 | 26, 8 | 26, 2 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 6 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 7 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 4, 0  8, 0 | 5, 0  9, 0 | 5, 4  10, 0 | 5, 7  10, 8 | 6, 5  13, 5 | 7, 2  14, 5 | 7, 5  15, 2 | 7, 9  15, 5 |
| 8 | Становая сила, кг | 55 | 61 | 75 | 84 | 94 | 98 | 102 | 112 |

*Таблица 14*

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | | тренировочные группы (на конец учебного года) | | | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | | |
| связующие | нападающие | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| 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 |
| 4 | Подача на точность по возрастам | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | | 4 |
| 5 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | | 4 |
| 6 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову) |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | | 3 |
| 7 | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | | 7 |
| 8 | Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  | |  |
| 9 | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | | 5 |
| 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 |
| 2 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | | 2 |
| 3 | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | | 5 |
| 4 | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | | 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 |
| 6 | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | | 8 |
| интегральная подготовка | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прием снизу – верхняя передача | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 |  | |  |
| 2 | Нападающий удар - блокирование |  |  |  |  | 6 | 5 | 6 | 6 | | 8 |
| 3 | Блокирование – вторая передача |  |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | | 8 |
| 4 | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | | 5 |
| Спортивный результат | | | | | | | | | | | |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | | 14 |
| 2 | Эффективность нападения в игре (%)  - выигрыш  - проигрыш |  |  |  | 30  25 | 40  25 | 40  25 | 40  20 | 35  16 | | 40  20 |
| 3 | Полезное блокирование в игру (%) |  |  |  | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | | 40 |
| 4 | Ошибка при приеме подачи в игре (%) |  | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | | 12 |