

УТВЕРЖДАЮ
 Зав. кафедрой Спортивных игр
 Кефер Н.Э.
 Протокол № 1 от 2021 г



НОРМАТИВЫ
по специализации ВОЛЕЙБОЛ ОФП (очное отделение)

№	УПРАЖНЕНИЯ	Б А Л Л Ы																	
		45	40	35	30	25	20	15	10	5	45	40	35	30	25	20	15	10	5
		МУЖЧИНЫ									ЖЕНЩИНЫ								
1	Прыжок с разбега 3-5 м., доставая рукой разметку шкалы высоты на максимальной высоте (наилучш. результат из трех попыток м, см)	3,3 0	3,2 5	3,2 0	3,1 5	3,1 0	3,0 5	3,0 0	2,9 5	2,9 0	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60
2	Бег, «ёлочка» на одной стороне площадки повторно-скрестные перемещения (послед. влево и право) и с касанием рукой набив. мячей, расположенных на расстояниях 3 м друг от друга на боковых линиях. Старт от середины лицевой линии (сек)	23, 00	23, 50	24, 00	24, 50	25, 00	25, 50	26, 00	26, 50	27, 00	25,0 0	25,5 0	26,0 0	26,5 0	27,0 0	27,5 0	28,0 0	28,5 0	29,0 0
3	Прыжок с места в длину	2,5 0	2,4 5	2,4 0	2,3 5	2,3 0	2,2 5	2,2 0	2,1 5	2,1 0	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой спортивных игр

Кефер Н.Э.

Протокол № 8 КМДАУ
Приемная комиссия
спорт высокого класса

2021 г

**НОРМАТИВЫ
по специализации ВОЛЕЙБОЛ СФП
(очное отделение)**



№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		45	40	35	30	25	20	15	10	5	45	40	35	30	25	20	15	10	5		
1	Верхняя передача мяча высотой 1,5 -2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м (20 попыток)	19	17	15	13	11	9	7	5	3	18	16	14	12	10	8	6	4	2		
2	Верхняя подача мяча по три раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2		
3	Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (9 попыток)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2		
4	Прямой нападающий удар (9 попыток)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	10	9	8	7	6	5	4	3	2		

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. **ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА.** Выполняется на высоту 1,5 -2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м. Передачи выполняются последовательно с 20-ти разно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны сетки, с передней линии, с задней линии, параллельно лицевой линии. Учитывается суммарное количество правильно поданных передач.

2. **ВЕРХНЯЯ ПОДАЧА МЯЧА.** Подачи мяча выполняются с лицевой линии, по 3-4 раза в зоны 1, 6, 5 (кол-во подач). Производится 10 подач сверху, на определенные зоны. Результат учитывается по сумме количества точных попаданий в заданную зону.

3. **ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ.** Прием мяча осуществляется снизу двумя руками с подачи на точность (10 попыток). Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной зоны 5 в зоны 6, 1, с обязательным приемом мяча двумя руками во 2 зону.

4. **НАПАДАЮЩИЙ УДАР.** Прямые нападающие удары производятся последовательно по 3-4 удара с зоны 2, 4, 3. Результат учитывается по сумме количества точных ударов.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой Спортивных игр

Кефер Н.Э.

Протокол № Б от 12.04 2021 г



**НОРМАТИВЫ
по специализации ВОЛЕЙБОЛ СФП
(для сокращенной форме обучения)**

№	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Верхняя передача мяча высотой 1,5 -2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м (10 попыток)	10	8	6	4	9	7	5	3
2	Верхняя подача мяча по две раза в зоны 1,6,5 (кол-во подач)	6	5	4	3	6	5	4	3
3	Прием мяча снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток)	6	5	4	3	6	5	4	3
4	Прямой нападающий удар (6 попыток)	6	5	4	3	6	4	4	3

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. **ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА.** Выполняется на высоту 1,5 -2 м над собой и далее партнеру на расстояние 6-7 м высотой 2,5-3 м. Передачи выполняются последовательно с 10-ти разно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны сетки, с передней линии, с задней линии, параллельно лицевой линии. Учитывается суммарное количество правильно поданных передач.

2. **ВЕРХНЯЯ ПОДАЧА МЯЧА.** Подачи мяча выполняются с лицевой линии, по две раза в зоны 1, 6, 5 (кол-во подач). Производится 6 подач сверху, на определенные зоны. Результат учитывается по сумме количества точных попаданий в заданную зону.

3. **ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ.** Прием мяча осуществляется снизу двумя руками с подачи на точность (6 попыток). Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной зоны 5 в зоны 6, 1, с обязательным приемом мяча двумя руками во 2 зону.

4. **НАПАДАЮЩИЙ УДАР.** Прямые нападающие удары производятся последовательно по 2 удара с зоны 2, 4, 3. Результат учитывается по сумме количества точных ударов.