

# ВОЛЕЙБОЛ

## 1. Спортивная подготовленность

**Упражнение 1.** *Передачи мяча сверху двумя руками над собой.* Экзаменуемый (ая) располагается в круге диаметром 3,6 м. Задание: выполнить 5 передач мяча подряд над собой на время, не выходя из круга или касаясь его хотя бы одной ногой.

*Таблица начисления баллов*

Баллы	Время выполнения 5 передач (сек)	Баллы	Время выполнения 5 передач (сек)
1	5,0 и меньше	11	7,8 – 8,0
2	5,1 – 5,3	12	8,1 – 8,3
3	5,4 – 5,6	13	8,4 – 8,6
4	5,7 – 5,9	14	8,7 – 8,9
5	6,0 – 6,2	15	9,0 – 9,2
6	6,3 – 6,5	16	9,3 – 9,5
7	6,6 – 6,8	17	9,6 – 9,8
8	6,9 – 7,1	18	9,9 – 10,1
9	7,2 – 7,4	19	10,2 – 10,4
10	7,5 – 7,7	20	10,5 и больше

Каждая передача, выполненная за пределами круга, уменьшает итоговую оценку на 10%.

Например, задание выполнено за 9,2 с, что соответствует 14 баллам, но 2 передачи, выполненные за пределами круга, уменьшили оценку на 20% или на 2,8 балла. Оценка составит  $14 - 2,8 = 11,2$  балла, а с округлением до целой - 11 баллов.

Если экзаменуемый (ая), выполняя передачи, вышел за пределы круга, он может, продолжая выполнять передачи, вернуться в него.

Если экзаменуемый (ая) потеряет мяч раньше, чем будет выполнено 5 передач, в зачет идет время выполнения неполного упражнения (время от момента начала упражнения до момента потери мяча).

Секундомер включается в момент касания мяча при выполнении первой передачи и выключается в момент касания мячом пола после выполнения последней передачи.

**Упражнение 2.** *Подачи мяча.* Каждый абитуриент выполняет 4 подачи мяча. Максимальная оценка за выполненную подачу – 5 баллов, за норматив – 20 баллов.

Задания выполнения подачи:

1. Из-за зоны 1 в левую половину площадки.
2. Из-за зоны 1 в правую половину площадки.
3. Из-за зоны 5 в правую половину площадки.
4. Из-за зоны 5 в левую половину площадки.

Скоростная подача – с разбега в прыжке, сильный удар по мячу, полагая траектория полета мяча.

Ускоренная подача – все виды планирующей подачи, подача мяча с вращением с опоры.

Медленная – все виды подач со слабым ударом по мячу, высокая траектория полета мяча.

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Виды подач
5	Скоростная, точная по направлению
4	Скоростная, неточная по направлению
3	Ускоренная, точная по направлению
2	Ускоренная, не точная по направлению
1	Медленная, точная по направлению
0	Подача с грубыми техническими ошибками или с нарушениями правил выполнения (с площадки, в сетку, в аут, бросок при подаче и др.)

**Упражнение 3. Атакующий удар.** Выполняется 4 атакующих удара с высокой передачи:

1. Из зоны 4 в правую половину площадки.
2. Из зоны 4 в левую половину площадки
3. Из зоны 2 в правую половину площадки.
4. Из зоны 2 в левую половину площадки.

Атакующий удар:

скоростной – мяч с большой скоростью направляется сверху – вниз и ударяется о площадку на расстоянии 3-5 метров от сетки;

ускоренный – мяч с большой скоростью направляется сверху – вниз и ударяется о площадку на расстоянии 6-9 метров от сетки;

медленный – мяч направляется по пологой или даже восходяще-нисходящей траектории;

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Виды подач
5	Скоростной, точный по направлению
4	Скоростной, неточный по направлению
3	Ускоренный, точный по направлению
2	Ускоренный, неточный по направлению
1	Медленный, точный по направлению
0	Грубые ошибки в технике выполнения, нарушение правил выполнения (удар в сетку, в аут, касание игроком сетки, переход средней линии и др.)

## 2. Физическая подготовка

*Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)*

**Таблица начисления баллов**

Юноши		Девушки	
баллы	см	баллы	см

20	69-70	20	56-57
19	67-68	19	54-55
18	65-66	18	52-53
17	63-64	17	50-51
16	61-62	16	48-49
15	59-60	15	46-47
14	57-58	14	44-45
13	55-56	13	42-43
12	53-54	12	40-41
11	51-52	11	38-39
Юноши		Девушки	
см	баллы	см	
10	49-50	10	36-37
9	47-48	9	34-35
8	45-46	8	32-33
7	43-44	7	30-31
6	41-42	6	28-29
5	39-40	5	26-27
4	37-38	4	24-25
3	35-36	3	22-23
2	33-34	2	20-21
1	31-32	1	18-19
0	30 и меньше	0	18 и меньше

### 3. Специальные требования

#### *Комплексное упражнение*

1. Экзаменуемый располагается у сетки в зоне 4. По сигналу выполняет имитацию блока, перемещается в зону 5, принимает двумя руками сверху мяч, переброшенный экзаменатором через сетку, и направляет его в зону 3 (квадрат 3 х 3 м), перемещается в зону 4 и выполняет атакующий удар по диагонали с высокой передачи.

2. То же в зоне 2.

3. Игрок в зоне 5 выполняет с подачи прием мяча снизу двумя руками в зону 3, затем перемещается в зону 4 и выполняет атакующий удар по диагонали с ускоренной передачи (полупрострел).

4. То же в зоне 1 с атакующим ударом в зоне 2.

Оценивается отдельно прием мяча и атакующий удар.

***Таблица начисления баллов***

Баллы	Прием мяча	Баллы	Нападающий удар
0	из-за неточного приема мяча разыгрывающий не смог выполнить вторую передачу или выполнил её двумя руками снизу	0	удар в сетку, в аут, медленный.
1	разыгрывающий игрок при выполнении 2 передачи полностью вышел за пределы квадрата.	1	ускоренный, выполнен не точно
2	мяч точно доведен в зону разыгрывающего игрока (он при выполнении 2 передачи не вышел за пределы квадрата 3 х 3 м)	2	скоростной, выполнен не точно
-	-	3	скоростной, выполнен точно