

**НОРМАТИВЫ**  
**ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ**  
**ПОДГОТОВКИ**

**ВИД СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Директор МБУ ДО ЛЮСП № 2 пгт Ильского  
МО Северский район  
ПОСЕТК ПОСЕТК ТО ТО  
ИЛЬСКОГО ИЛЬСКОГО  
Химин А.В. 2016г.

**нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта волейбол (девушки)**

[illegible]





УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2 пгт Ильского

МО Северский район

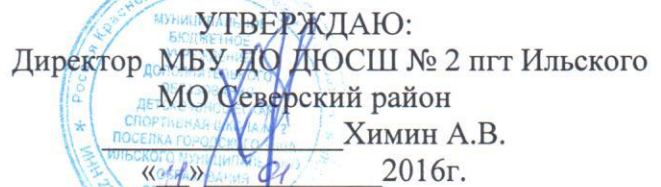
ХИМИН А.В.

«11/81» 2016г.

# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

# нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта волейбол (юноши)

[illegible]



**нормативы по техническому мастерству для групп на тренировочном этапе(этап спортивной специализации) по виду спорта волейбол**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап подготовки
<b>УТГ-1</b>		
		<b>зачет</b>
1.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2/5
2.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2	2/5
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	2/5
<b>УТГ-2</b>		
		<b>зачет</b>
1.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3/5
2.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2	3/5
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	3/5
<b>УТГ-3</b>		
		<b>зачет</b>
1.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	4/5

2.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2	4/5
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	4/5
<b>УТГ-4</b>		
		<b>зачет</b>
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3/5
2.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2	4/5
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	4/5
<b>УТГ-5</b>		
		<b>зачет</b>
1.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	4/5
2.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3/5
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	4/5