

**Контрольные нормативы специальной физической подготовленности
студентов спортивного учебного отделения «Волейбол» (юноши)**

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

**Контрольные нормативы специальной физической подготовленности
студентов спортивного учебного отделения «Волейбол» (девушки)**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	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

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

Практический зачёт

Контрольные нормативы

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося волейболом.

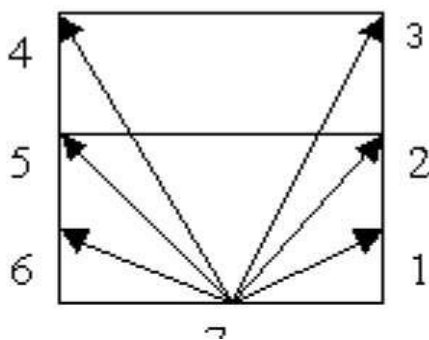
Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

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, испытуемый бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии.

Каждому испытуемому предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью



2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м.

Испытуемый 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 испытуемому 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 испытуемого производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждому испытуемому 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 испытуемый 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 выставяет 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.	Игрок выполняет прием подачи с ошибками в технике исполнения (несвоевременный выход под мяч, ноги не согнуты в коленных суставах, руки не выпрямлены при приеме мяча снизу, прием мяча	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

	В процессе игры было совершено шесть ошибок при выполнении подачи мяча	сбоку и т.д.) и мяч после приема уходит за пределы волейбольной площадки	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 (несвоевременный 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
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 площади 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 (чередую зоны куда	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

	выполняется подача), но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча		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 (чередую 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 (чередую 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

Дополнительный ряд тестов позволяющих оценить технико-тактический потенциал спортсменов.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ НАД ВЫПОЛНЕНИЕМ ВТОРЫХ ПЕРЕДАЧ.

Опишем стандартные условия выполнения действий и системы оценок результатов в тестах-критериях.

«Укороченная низкая передача на удар в зоне 3». *Стандартные условия выполнения действий:* испытуемый (связующий) находится на своем обычном месте – в промежутке между зонами 3 и 2 на расстоянии 80 см от сетки; тренер с корзиной мячей – в зоне 6 на расстоянии 4-5 м от связующего; квалифицированные нападающие (помощники в эксперименте) – в колонне по одному в промежутке между зонами 3 и 4 (направляющий в колонне на расстоянии 3 м от связующего); тренер выполняет первую среднюю (высота около 3 м) передачу связующему; во время первой передачи нападающий выполняет разбег, прыжок и начинает замах рукой на удар; связующий выполняет укороченную низкую (не выше 0,5 м над сеткой и не более 0,5 м по расстоянию) передачу; нападающий выполняет удар «на взлете» в направлении «по ходу».

Система оценок: дается 20 попыток, засчитывают удачные попытки (попадание мячом при ударе в пределы площадки «противника» без грубого касания мячом сетки).

«Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4».

Стандартные условия выполнения действий: испытуемый (связующий) находится в зоне 3 на расстоянии 80 см от сетки; тренер с корзиной мячей – в зоне 6 на расстоянии 4-5 м от связующего; в зоне 4 на расстоянии 0,5-1 м от средней линии нападения (с удалением от сетки) находятся квалифицированные нападающие (помощники в эксперименте); в зоне 4 двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м друг от друга параллельно боковой линии обозначается «экспериментальная зона нападения» (расстояние от связующего до ближней к нему боковой линии «экспериментальной зоны» – 3 м); в «экспериментальной зоне нападения», начиная от средней линии, чертятся через каждые 20 см параллельно средней линии 10 поперечных линий, обозначая фиксируемые места отталкивания нападающих; тестирование начинается с первой средней передачи из зоны 6 связующему, который второй передачей адресует мяч для удара в зону 4 так, чтобы он по возможности попадал при падении в центральную часть «экспериментальной зоны нападения» без отклонения вправо или влево (высота передачи над сеткой 1,5-2 м); нападающие поочередно атакуют «по ходу».

Система оценок: оценки испытуемому (пасующему) даются в зависимости от места отталкивания нападающего (положение носка впереди стоящей ноги): 1) если отталкивание выполняется из прямоугольника, находящегося, как и пасующий, на расстоянии 80 см от средней линии (четвертый по счету), испытуемый получает 5 очков; 2) при отталкивании из прямоугольников, расположенных в 60 см (третий) или в 1,0 м (пятый) от средней линии – 4 очка; 3) при отталкивании из прямоугольников, расположенных в 40 см (второй) или в 1,2 м (шестой) от средней линии – 3 очка; 4) при отталкивании из первого или седьмого прямоугольников – 2 очка; 5) при отталкивании с касанием средней линии или из восьмого прямоугольника – 1 очко; 6) при заступе средней линии или отталкивании из девятого прямоугольника (и более удаленного от средней линии места) — и более удаленного от средней линии места – 0 очков; испытуемый выполняет 20 передач, определяется сумма набранных очков.

Следует отметить, что охарактеризованную «экспериментальную зону нападения» целесообразно применять при тестировании волейболистов, у которых разброс передач не превышает по направлению вперед-назад 0,5 м (так было в данном эксперименте). В случае большего разброса описанную прямоугольную «экспериментальную зону нападения» целесообразно заменить на «экспериментальную зону нападения» с 10 окружностями.

«Длинная передача на удар из зоны 2 в зону 4».

Стандартные усилия выполнения действий: испытуемый находится в зоне 2; высота передачи в зону 4 более 2 м над сеткой; расстояние от связующего (испытуемого) до «экспериментальной зоны нападения» (ближней к нему боковой линии «зоны») – 5 м; остальное – то же, что в предшествующем тесте.

Дополнительные тесты контроля за выполнением вторых передач мяча.

Во всех дополнительных тестах используются типовые (одинаковые) мишени: три первые дополнительные тесты выполняются на площадке с мишенями, расположенными на полу; каждый из этих тестов по параметрам передачи - высоте, расстоянию и направлению соответствуют одному из тестов-критериев; кроме этого, в каждом из них расположение испытуемого и параметры первой передачи такие же, как в тесте-критерии. В каждом из последующих 3 дополнительных тестов передача выполняется в мишень на стене. При этом высота и расстояние тоже приближены к параметрам передачи в тесте-критерии. С учетом приближения условий выполнения действий в дополнительном тесте лишь к одному – тесту критерию именно с этим тестом определялся показатель эквивалентности, свидетельствующий в данном случае об информативности дополнительного теста.

Охарактеризуем дополнительные тесты.

Дополнительные тесты — однотипные с тестом-критерием «укороченная низкая передача на удар в зоне 3»

«Передача на точность в зоне 3».

Стандартные условия выполнения: в зоне 3 чертится типовая для наших исследований мишень из 4-х окружностей с единым центром (диаметр внутренней окружности 20 см, диаметр каждой последующей увеличивается на 20 см); центр мишени находится на расстоянии 80 см от средней линии, наружная окружность частично совпадает со средней линией; испытуемый удален от сетки на 80 см от наружной окружности мишени на 15-20 см; при тестировании первую среднюю по высоте (около 3 м) передачу выполняют из зоны 6 испытуемому, который, в свою очередь, старается выполнить укороченную низкую передачу так, чтобы мяч при падении как можно точнее попал в мишень; выполняется 20 попыток, вычисляется сумма набранных очков.

Система оценок: за попадание в центральный круг – 5 очков, во второй от центра – 4 очка, в третий от центра – 3 очка, в четвертый – 2 очка, за вылет за пределы мишени – 0 очков.

«Передача на точность у стены с расстояния до стены в 1м».

Стандартные условия выполнения действий: типовая мишень чертится на высоте 3,0 м от пола; испытуемый находится на расстоянии 1 м от стены; выполняется 20 передач с собственного высокого (около 3 м над головой) подброса; система оценок – та же, что в предшествующем тесте.

Дополнительные тесты — однотипные с тестом-критерием «средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4»

«Передача на точность из зоны 3 в зону 4».

Стандартные условия выполнения действий: типовая мишень чертится в зоне 4; испытуемый находится в зоне 3 на расстоянии от центра мишени 3 м; высота передачи 1,5-2 м над сеткой, остальное – то же, что в тесте «Передача на точность в зоне 3».

«Передача на точность у стены с расстояния до стены 3 м».

Стандартные условия выполнения действий: мишень чертится на высоте 3 м от пола, испытуемый находится от стены на расстоянии 3 м; передача выполняется с собственного невысокого подбрасывания (0,5-1 м над головой); остальное – то же, что в тесте «Передачи у стены с расстояния в 1 м до стены».

Дополнительные тесты — однотипные с тестом-критерием «длинная передача из зоны 2 в зону 4»

«Передача на точность из зоны 2 в зону 4».

Стандартные условия выполнения действий: испытуемый находится в зоне 2 на расстоянии от центра мишени в 5 м; высота передачи более 2 м над сеткой; остальное то же, что в тесте «Передача на точность из зоны 3 в зону 4».

«Передача на точность у стены с расстояния до стены в 5 м».

Стандартные условия выполнения действий: испытуемый находится на расстоянии до стены 5 м, остальное – то же, что в тесте «Передача на точность у стены с расстояния до стены в 3 м».

Результаты проверки информативности и надежности тестов для контроля за выполнением вторых передач приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели информативности и надежности тестов для оценки выполнения вторых передач

Название теста	Показатель информативности	Коэффициент воспроизводимости
1. Тест-критерий «Укороченная низкая передача на удар в зоне 3»	Принят качественно	0,92
2. Тест-критерий «Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4»	Принят качественно	0,97
3. Тест-критерий «Длинная передача на удар из зоны 2 в зону 4»	Принят качественно	0,98
4. «Передача на точность в зоне 3»	Коэффициент корреляции с тестом-критерием –0,76	0,94
5. «Передача на точность в мишень на стене с расстояния до стены в 1 м»	Коэффициент корреляции с тестом-критерием –0,90	0,89
6. «Средняя передача на точность из зоны 3 в зону 4»	Коэффициент корреляции с тестом-критерием –0,88	0,97
7. «Передача на точность в мишень на стене с расстояния до стены 3 м»	Коэффициент корреляции с тестом-критерием –0,96	0,97
8. «Длинная передача на точность из зоны 2 в зону 4»	Коэффициент корреляции с тестом-критерием –0,97	0,95
9. «Передача на точность в мишень на стене с расстояния до стены в 5 м»	Коэффициент корреляции с тестом-критерием –0,96	0,97

Как видим, приведенные данные свидетельствуют об информативности и надежности разработанных тестов.

Для волейболистов, уровень технической подготовленности которых соответствует уровню подготовленности обследованных нами волейболистов, установлены оценочные нормативы. Они приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Тесты и нормативы для оценки технической подготовленности волейболистов

Тест	Норматив		
	Средний уровень $\bar{x} + 0,5\sigma$	Хороший уровень от $\bar{x} + 0,5\sigma$ до $\bar{x} + 1\sigma$	Высокий уровень свыше $\bar{x} + 1\sigma$
1. «Укороченная низкая передача в зоне 3», кол-во удачных передач из 20	8-10	12-15	16 и более
2. «Средняя передача на удар из зоны 3 в зону 4», очки в 20 попытках	64-80	82-90	91 и более
3. «Длинная передача на удар из зоны 2 в зону 4», очки в 20 попытках	48-50	52-60	61 и более
4. Передача на точность в зоне 3, очки в 20 попытках	65-70	72-75	76 и более
5. Передача на точность из зоны 3 в зону 4, очки в 20 попытках	62-65	66-72	73 и более
6. Передача на точность из зоны 2 в зону 4, очки в 20 попытках	54-56	57--60	61 и более
7. Передача на точность у стены с расстояния до стены в 1 м, очки в 20 попытках	72-80	81-84	85 и более
8. Передача на точность у стены с расстояния до стены в 3 м, очки в 20 попытках	70-74	75-77	65 и более
9. Передача на точность у стены с расстояния до стены в 5 м, очки в 20 попытках	55-60	61-64	65 и более
10. «Прием мяча с подачи в зоне 6», средний балл из 30 попыток	5,1-5,5	5,6-5,7	5,8 и более
11. «Защита зоны 6», средний балл из 30 попыток	5,2-5,8	5,9-6,2	6,3 и более

КОНТРОЛЬ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ МЯЧА И НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Наряду с охарактеризованными выше тестами для контроля над эффективностью выполнения второй передачи мяча (ее точности) в работе разработаны еще два базовых контрольных испытания для оценки эффективности выполнения подачи мяча и нападающего удара. Базовыми эти средства контроля так же, как в предшествующем случае, названы в связи с тем, что на их основе можно разработать еще ряд дополнительных средств тестометрического контроля. Контрольным испытанием каждое из характеризуемых средств названо пока из-за отсутствия экспериментальных данных об их надежности. Предполагается, что вероятность их надежности большая.

Охарактеризуем стандартные условия выполнения действий в этих испытаниях и систему количественных оценок их результатов с надеждой, что найдутся энтузиасты для экспериментальной проверки надежности этих, возможно, добротных тестов.

«Подача мяча в зоны 1, 6, 5».

Стандартные условия выполнения действий: испытуемый выполняет 30 подач на сторону «противника», где в зонах 1, 6 и 5 располагаются квалифицированные волейболисты, являющиеся в данном случае помощниками в эксперименте; разметка площадки «противника» и расположение на ней других помощников в эксперименте (квалифицированный связующий и нападающие) такие же, как в тесте «Прием мяча с подачи в зоне 6».

Система количественной оценки эффективности подач: 1) за выигрыш мяча «чисто» подачей – 1 балл; 2) за подачу, после приема которой мяч возвращается на сторону подающих без атаки (передачи мяча по навесной траектории) – 0,7 балла; 3) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется способом снизу — 0,5 балла; 4) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется двумя руками сверху из зоны защиты – 0,4 балла; 5) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется двумя руками сверху из «второй зоны нападения» – 0,3 балла; 6) за подачу, после приема которой вторая передача выполняется из «первой зоны нападения» – 0,2 балла; 7) за ошибку при подаче – 0 баллов. Вначале определяется сумма набранных баллов за 30 подач, затем вычисляется средний балл.

«Нападающие удары в зоны 1, 6, 5 из зоны 4 с удаленных от сетки передач».

Стандартные условия выполнения действий: на половине площадки, откуда выполняются нападающие удары, зона нападения параллельной средней линии чертой (на расстоянии 2 м) делится на две части: первую (ближе к сетке) и вторую; испытуемые (квалифицированные нападающие) атакуют из зоны 4 (из ее второй части); тестирование начинается с первой передачи из зоны 6 во вторую часть зоны 3, откуда квалифицированный связующий (помощник в эксперименте) переадресовывается мяч средней передачей во вторую часть зоны 4; испытуемый выполняет нападающие удары, меняя по своему усмотрению направления атаки (3 серии по 10 раз в каждую зону); волейболисты, находящиеся в зонах 1, 6, 5 на стороне «противника» стараются как можно точнее принять мяч, летящий в их зону от нападающего удара.

Система оценки нападающих ударов: возможны две системы оценок в зависимости от уровня подготовленности нападающих и защитников. При высоком уровне подготовленности можно использовать ту же систему, что и при оценке эффективности подач; при среднем уровне подготовленности целесообразна следующая система: 1) за «чистый» выигрыш мяча нападающим ударом – 1 балл; 2) если мяч остался в игре – 0,5 балла; 3) при ошибке нападающего – 0 баллов.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ НАД СПЕЦИФИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ АМПЛУА «ЛИБЕРО»

Для контроля над выполнением специфических действий волейболистов амплуа «либеро» были рассмотрены следующие тесты:

1. «Прием подачи в зонах 1, 6, 5».
2. «Защитные действия в зонах 1, 6, 5».
3. «Передача мяча из зон 1, 6, 5 для нападающего удара в зоны 4 и 2».

Дадим описание каждого из этих тестов.

Прием подачи в зонах 1, 6, 5.

Стандартные условия выполнения двигательных действий: испытуемый (либеро) поочередно принимает по 10 подач в каждой из этих защитных зон (1, 6, 5), выполняемых на него квалифицированными волейболистками (помощники в эксперименте); передняя зона разделена чертой, параллельной средней линии на расстоянии от нее в 1,5 м, на две части: первую зону нападения (ближе к сетке) и вторую зону нападения; связующий (квалифицированная волейболистка – помощница в эксперименте), находясь в привычном для себя месте (промежуток между зонами 2 и 3), выполняет вторые передачи для нападающего удара.

Система оценок приема мяча с подачи испытуемым: испытуемому начисляются очки в зависимости от того, где и каким способом выполняет вторую передачу связующий: 1) если связующий выполняет вторую передачу в первой зоне нападения способом двумя руками сверху без значительного перемещения вперед или назад (не более 2 м), то испытуемому либеро за прием подачи начисляется 0,7 очка; 2) если связующий выполняет вторую передачу способом двумя руками сверху либо из первой зоны нападения, но с

перемещением более 2 м, либо из второй зоны нападения, либеро зарабатывает 0,6 очка; 3) при второй передаче связующего способом сверху вне площади нападения – либеро получает 0,55 очка; 4) при второй передаче связующего способом снизу – либеро получает 0,5 очка; 5) при вынужденном возвращении мяча подающей команде без атаки – либеро зарабатывает 0,35 очка; 6) в случае ошибки в приеме подаче ему засчитывается 0 очков.

Определение коэффициента эффективности приема подач испытуемым: сначала определяется сумма набранных очков в 30 приемах подач (по 10 в каждой зоне), затем коэффициент эффективности вычисляется как частное от деления суммы набранных очков на 30. Установлен и критерий эффективности для квалифицированных волейболистов, равный 0,54-0,57.

Защитные действия в зонах 1,6,5.

Стандартные условия двигательных действий: испытуемый (либеро) пытается принять по 10 мячей в каждой из защитных зон, пробиваемых нападающим ударом квалифицированными нападающими со второй зоны нападения, которая так же, как в предшествующем тесте разделена на две части; всего испытуемый делает 30 попыток принять мячи, пробитые со стороны «противника».

Система начисления очков и определения коэффициента эффективности: для оценки защитных соревновательных действий – в случае приема мяча, который после этого может остаться в игре испытуемый зарабатывает очко, в случае проигрыша – ему очки не начисляются (как бы зарабатывает 0 очков); ведется под счет набранных очков в 30 попытках (за попытку засчитывается любой случай нападающего удара в зону, где находится либеро); коэффициент эффективности в защите определяется как частное от деления набранной суммы очков на 30.

Передача мяча из зон 1,6,5 для нападающего удара в зоны 4 и 2.

Стандартные условия двигательных действий: испытуемый либеро выполняет сорок передач из зон защиты после наброса его тренером из соседней зоны (высота наброса 1-2 м): в первой серии сначала 10 передач либеро выполняет из зоны 1 в зону 4, откуда квалифицированные волейболистки выполняют обычные тренировочные нападающие удары; в зоне выполнения атак чертится пять окружностей, образующих «экспериментальную зону отталкивания нападающих» (центральный круг – диаметром 40 см, второй от центра диаметром – 60 см, третий – 80 см, четвертый – 100 см, пятый – 120 см; расстояние от центра кругов до лицевой линии – 150 см, до боковой линии – 150 см); нападающий, готовясь к атаке, находится от центра «экспериментальной зоны отталкивания» на удалении в 2-3 м; после 10 выполненных передач из зоны 1 в зону 4 во второй серии испытуемый либеро выполняет 10 передач в зону 4 из зоны 6 (в этом случае набросы мяча тренер выполняет пять раз из зоны 5, а затем 5 раз из зоны 1); затем в третьей и четвертой сериях испытуемый выполняет по 10 передач из зон 5 и 6, в зону 2, откуда так же, как перед этим из зоны 4, нападающие выполняют атакующие тренировочные действия (в этой зоне также вычерчивается «экспериментальная зона отталкивания»).

Система подсчета очков и определения коэффициента эффективности передач: очки либеро начисляются в зависимости от места отталкивания нападающего в «экспериментальной зоне» (положение носка впередистоящей стопы): 1) при отталкивании из центрального круга – либеро за передачу для удара получает 5 очков; 2) при отталкивании из второго от центра круга – 4 очка; 3) при отталкивании из третьего круга – 3 очка; 4) при отталкивании из четвертого круга – 2 очка; 5) при отталкивании из пятого круга – 1 очко; 6) в случае отталкивания из-за пределов «экспериментальной зоны» – 0 очков; подсчитывается сумма набранных либеро очков в 40 передачах; коэффициент эффективности определяется как частное от деления набранной суммы очков на 40.

Нормативы для тестов «либеро».

В результате рассмотренных экспериментальных исследований для оценки действий при выполнении квалифицированных «либеро» тестов установлены следующие нормативы:

1. Тест «Прием подачи»: 1) высокий уровень – средний результат выше 0,6 балла, 2) хороший уровень – 0,56-0,59 балла, 3) средний уровень – 0,53-0,55 балла.

2. Тест «Защита задней линии»: 1) высокий уровень – выше 0,63 балла, 2) хороший уровень – 0,54-0,62 балла, 3) средний уровень – 0,52-0,53 балла.

3. Тест «Вторая передача из глубины площадки»: 1) высокий уровень – выше 4,2 балла, 2) хороший уровень – 4,1-4,2 балла, 3) средний уровень – 3,8-3,9 балла.

Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся волейболом в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

Примерный перечень вопросов

1. История возникновения и развития волейбола.
2. Основные приёмы игры в волейбол.
3. Разновидности волейбола.
4. Правила и техника игры в волейбол.
5. Техника основных движений и методика обучения им в волейболе.
6. Общая и специальная подготовка волейболистов.
7. Специфика игры и развитие физических качеств в волейболе.
8. Психологическая подготовка волейболистов.
9. Методика обучения технике волейбола.
10. Тактическая подготовка волейболистов.
11. Использование тренажёров в технической и физической подготовке волейболистов.

12. Структура системы подготовки волейболистов.
13. Гигиенические требования к подготовке спортсменов в волейболе.
14. Прыжковая подготовка волейболистов.
15. Техника игры в защите в волейболе.
16. Судейство в волейболе.
17. Современная тактика игры в волейбол.
18. Техника игры в нападении в волейболе.
19. Обучение нападающему удару волейболистов.
20. Виды подачи в волейболе.
21. Правила безопасности при занятиях волейболом.