

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»**

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора ГАУ ДО НСО
«СШ по волейболу»

№ 123 от «12» апреля 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о порядке организации и проведения контрольных и контрольно-переводных
нормативов**

в государственном автономном учреждении дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа по волейболу»

г. Новосибирск, 2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение (далее — Положение) регламентирует порядок организации и проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа по волейболу» (далее — Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта волейбол, Уставом Учреждения, локальными нормативными актами Учреждения.

1.3. Контрольно-переводные нормативы проводятся для всех обучающихся, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в Учреждении за исключением лиц, претендующих на зачисление на этап НП-1. Прием в Учреждение на этап НП осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

1.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся с целью:

- объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки;
- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- перевода обучающегося на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки.

Указанная деятельность включает в себя:

- сдачу контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке, теоретической подготовке.

- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);

- учет результатов участия в соревнованиях.

1.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

2. ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

2.1. Формы, порядок, условия проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и планами спортивной подготовки.

Нормативы могут быть:

- контрольные (этапный, текущий и оперативный контроль);
- приемные (для зачисления в Учреждение);
- контрольно-переводные (связанные с переводом обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки).

2.2. Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающимися материала дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья осуществляется тренером-преподавателем/инструктором по спорту в течение спортивного сезона. В процессе всего периода спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все индивидуальные выступления обучающихся и результаты, показанные обучающимися на спортивных соревнованиях различного ранга, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей и др.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в Учреждение в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп.

Контрольно-переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год.

В целях эффективного мониторинга развития обучающихся при необходимости возможно организовать прием контрольных нормативов в учебно-тренировочных группах начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки в начале учебного года (спортивного сезона).

2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных тренировочных занятий, контрольных соревнований, теоретических занятий.

2.4. Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития физических способностей.

2.5. Перевод обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется на основании:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке; технической подготовке, теоретической подготовке в соответствии с условиями зачисления на соответствующий этап подготовки (период этапа).
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- протоколов участия в спортивных соревнованиях.

2.6. Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результаты прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается;

2.7. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающимся, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может быть предложено продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

2.8. Обучающиеся, успешно справившиеся с освоением дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по результатам соревнований, итогам сдачи контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных требований ЕВСК, по решению педагогического совета Учреждения и положительному заключению врача, могут быть досрочно переведены на более высокий этап (период) спортивной подготовки;

2.9. Принимая во внимание специфику командного игрового вида спорта «волейбол», допускается переход обучающихся в течение спортивного сезона на более высокий этап спортивной подготовки, в случае отчисления обучающихся с соответствующего более высокого этапа спортивной подготовки, при условии выполнения обучающимися требований к зачислению на данный этап.

2.10. Обучающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению педагогического совета Учреждения предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки;

2.11. Неудовлетворительные результаты контрольно-переводных нормативов служат основанием для отчисления обучающихся из Учреждения.

2.12. Контрольные нормативы принимаются тренером-преподавателем/инструктором по спорту для периодической оценки эффективности учебно-тренировочного процесса обучающихся, преимущественно в начале спортивного сезона начиная с учебно-тренировочного этапа. Рекомендовано принимать контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.

2.13. В случае отчисления из Учреждения по запросу обучающегося (законного представителя), обучающемуся выдается справка о периоде спортивной подготовки с указанием вида программы, стажа прохождения спортивной подготовки, уровня спортивной квалификации.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

3.1. Приемные контрольные нормативы проводятся в соответствии с Положением «о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления и выпуска обучающихся ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу».

Для проведения контрольно-переводных нормативов создается приемная комиссия в составе не менее пяти человек. Председателем комиссии является

начальник отдела спортивно-методической работы Учреждения, заместителем председателя – заместитель начальника отдела спортивно-методической работы. Членами комиссии являются: старший инструктор-методист; инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели/инструкторы по порту. Комиссия вправе присутствовать на контрольных испытаниях.

3.2. Порядок, сроки проведения, график проведения утверждается приказом Директора Учреждения и доводится до тренеров-преподавателей/инструкторов по спорту и обучающихся не позднее, чем за 2 недели до начала проведения контрольно-переводных нормативов.

3.3. Для проведения контрольно-переводных нормативов тренер-преподаватель/инструктор по спорту готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, список учебно-тренировочной группы, ведомость (протокол) приема контрольно-переводных нормативов.

3.4. Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-переводных нормативов. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов обучающимися. Результаты прохождения обучающимися контрольно-переводных нормативов оформляются тренером-преподавателем/инструктором по спорту в виде ведомостей (протоколов). Данные ведомостей (протоколов) являются основанием для приказа о переводе обучающихся на этап (период этапа) спортивной подготовки, повторном прохождении этапа (периода этапа) спортивной подготовки или отчислении из Учреждения.

3.5. Методика тестирования и оценки показателей развития физических и технических качеств, теоретических знаний, комплексы контрольных тестов система оценок представлены в приложении № 1.

3.6. Система оценок и уровень требований к оценке результатов контрольно-переводных нормативов определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разработанной на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.

3.7. Все ведомости (протоколы) контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами-преподавателями/инструкторами по спорту в отдел спортивно-методической работы. Результаты анализируются и доводятся до всех работников на педагогическом совете Учреждения.

**МЕТОДИКА
ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ
показателей развития физических и технических качеств, теоретических знаний
(КОНТРОЛЬНЫЕ, КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ)**

г. Новосибирск, 2023 г.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1.1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу».

1.2. Условия проведения тестирования:

- во всех группах, на всех этапах спортивной подготовки, со всеми обучающимися, согласно плану-графику;
- в конце спортивного сезона по нормативам текущего периода спортивной подготовки (этапа);
- после проведения обязательной разминки.

1.3. Перевод (зачисление) на этап спортивной подготовки (период этапа) осуществляется на основании:

- **на этапе начальной подготовки (за исключением НП-1)** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, на основании теоретических знаний;

- **на учебно-тренировочном этапе** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, технической подготовки, теоретической подготовки, при выполнении спортивного разряда (УТ-4, УТ-5) – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»;

- **на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, теоретической подготовки, при выполнении спортивного разряда (этап ССМ) – первый спортивный разряд (I), (этап ВСМ) – кандидат в мастера спорта (КМС).

1.4. Преимущество для зачисления (перевода) в группы на этапы спортивной подготовки (периоды этапов) при равных показателях ОФП и СФП имеют обучающиеся с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в волейбол, а именно:

- уровень развития физических способностей применительно для волейболистов;
- способность к овладению техникой (специфические координационные способности);
- антропометрические данные (ростовые показатели);
- наличие спортивного разряда, звания;
- кандидаты, члены сборных команд НСО, РФ;
- по рекомендации Всероссийской федерации волейбола, федерации волейбола Новосибирской области, волейбольного клуба «Локомотив-Новосибирск», педагогического совета.

2. СИСТЕМА ОЦЕНОК ПРИ ПРИЕМЕ КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

2.1. Для зачисления и перевода обучающихся в группу **этапа начальной подготовки** (периода этапа) используется следующая шкала оценок (баллов) по различным видам подготовки:

- сумма баллов по общей и специальной физической подготовке составляет 7 баллов из 7 тестов на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол;
- теоретическая подготовка оценивается тренером-преподавателем на учебно-тренировочном занятии и отражается в ведомости приема контрольно-переводных нормативов (сдал/не сдал).

2.2. Для зачисления и перевода обучающихся в группу **учебно-тренировочного этапа** (периода этапа) используется следующая шкала оценок (баллов) по различным видам подготовки:

- сумма баллов по общей и специальной физической подготовке составляет 7 баллов из 7 тестов;
- сумма баллов по технической подготовке составляет:
 - для УТ-1 - 5 баллов из 5 тестов;
 - для УТ-2 - 5 баллов из 5 тестов;
 - для УТ-3 - 7 баллов из 7 тестов;
 - для УТ-4 - 7 баллов из 7 тестов;
 - для УТ-5 - 7 баллов из 7 тестов;
- теоретическая подготовка оценивается тренером-преподавателем на учебно-тренировочном занятии и отражается в ведомости приема контрольно-переводных нормативов (сдал/не сдал);
- уровень спортивной квалификации (УТ-4, УТ-5) – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

2.3. Для зачисления и перевода обучающихся в группу **этапа совершенствования спортивного мастерства** (периода этапа) используется следующая шкала оценок (баллов) по различным видам подготовки:

- сумма баллов по общей и специальной физической подготовке составляет 9 баллов из 9 тестов;
- сумма баллов по технической подготовке составляет 7 баллов из 7 тестов;
- теоретическая подготовка оценивается тренером-преподавателем на учебно-тренировочном занятии и отражается в ведомости приема контрольно-переводных нормативов (сдал/не сдал);
- уровень спортивной квалификации – «первый спортивный разряд».

2.4. Для зачисления и перевода обучающихся в группу **этапа высшего спортивного мастерства** используется следующая шкала оценок (баллов) по различным видам подготовки:

- сумма баллов по общей и специальной физической подготовке составляет 9 баллов из 9 тестов;
- сумма баллов по технической подготовке составляет 7 баллов из 7 тестов;
- теоретическая подготовка оценивается тренером-преподавателем на учебно-тренировочном занятии и отражается в ведомости приема контрольно-переводных нормативов (сдал/не сдал);
- уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

3. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

3.1. Описание нормативов по общей физической подготовке

1. Бег 30 м. /60 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

3.2. Описание нормативов по специальной физической подготовке

1. Челночный бег 5х6 м.

На расстоянии 6 метров чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами

Оборудование: разметка на стене, магнезия или мел.

Участник тестирования намазывает кончики пальцев магнезией или мелом, становится боком к стене, на которой имеется разметка (в см) на расстоянии примерно 15 см., ноги на ширине плеч, руки опущены. Предварительно спортсмен фиксирует исходный результат при поднятии одной руки вверх, потом опускает руку. После этого выполняются подготовительные движения: делается быстрый присед и после резкого взмаха вверх руками выполняется прыжок вверх. Спортсмен при прыжке пытается коснуться как можно выше разметки кончиками пальцев (оставив при этом

отметки). Определяется высота прыжка вверх по разнице между исходными и конечными показателями на измерительном приспособлении с точностью до 1 см.

Участнику тестирования предлагается выполнить три попытки. Фиксируется лучший результат.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – - «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд»; Спортивные разряды – - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд».		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда - «первый спортивный разряд».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			10,8	11,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			18	14
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			50	40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда - «кандидат в мастера спорта».

3.3. Описание нормативов по технической подготовке

1. Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4.

Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. Расстояние передачи 3-3,5 м. Каждый обучающийся выполняет 7 попыток, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Передача мяча сверху двумя руками назад на точность из зоны 3 в зону 2.

Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 3. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. Расстояние передачи 2-3 м. Каждый обучающийся выполняет 7 попыток, учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

3. Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4/ из зоны 4 в зону 2.

Мяч подбрасывают поочередно из зон 1 и 5 в зону 2 и 4 где располагается испытуемый. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. Расстояние передачи 6-7 м. Каждый обучающийся выполняет 7 попыток в каждую зону: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

4. Верхняя прямая подача мяча на точность в правую, левую половину площадки.

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 5 попыток на каждую половину площадки. По 2 в каждую половину площадки поочередно, 1 попытка в половину площадки, выбранную тренером-преподавателем. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

5. Верхняя прямая подача мяча на точность по зонам.

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Выполняется верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи. При выполнении подачи наступать на лицевую линию запрещено. Волейболисту дается 5 попыток. По 2 в каждую из указанных зон площадки поочередно, 1 попытка в зону, выбранную тренером-преподавателем. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения верхней прямой подачи.

6. Нападающий удар по ходу разбега в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча сверху.

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет прямой нападающий удар в правую половину площадки, из зоны 2 – в левую половину с передачи пасующего. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 7 попыток: по 3 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером-преподавателем. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную половину площадки.

7. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча сверху.

При нападающем ударе из зоны 4 площадь попадания - между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 1; при нападающем ударе из зоны 2 площадь попадания - между лицевой линией, линией атаки, боковой линией и линией на расстоянии 2 м от боковой в зоне 5. Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Один из волейболистов выполняет передачу мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 4 и 2 по направлению вперед. Испытуемый из исходного положения в зоне 4 выполняет нападающий удар с переводом в зону 1, из зоны 2 – в зону 5. Направление разбега и направление полета мяча после нападающего удара не должны совпадать. Если передача была выполнена плохо, нападающий удар не совершается. Волейболисту дается 7 попыток: по 3 попытки из зоны 4 и 2, 1 попытка из зоны, выбранной тренером-преподавателем. В зачет идут попытки, выполненные без нарушения техники нападающего удара, мяч должен лететь по нисходящей траектории и попасть в указанную площадь.

8. Приём мяча снизу двумя руками из зон 1 и 5 в зону 3 или 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).

Выполняется верхняя прямая подача из зоны подачи, нацеленная в зону, где расположен волейболист. Принимая мяч в зонах 1 и 5, волейболист должен направить в зону 2 или 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны, то такая попытка не засчитывается. Каждому занимающемуся дается 7 попыток. По 3 попытки из каждой зоны и одна на выбор тренера-преподавателя. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

9. Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали.

Высота сетки определяется в зависимости от пола и возраста испытуемых. Из зоны 4 (2) выполняется нападающий удар по ходу разбега с высокой передачи пасующего из зоны 3. Исходное положение блокирующего – зона 2 (4). Направление нападающего удара и высота передачи известны блокирующему. Блокирующему дается 7 попыток. По 3 в зоне 4 и 2, 1 попытка в зоне, выбранной тренером-преподавателем. В зачет идут результативные попытки, выполненные без нарушения правил игры и техники выполнения блока. Результативной считается попытка, при которой: блокирующий коснулся мяча после нападающего удара и мяч отскочил в пределах площадки с любой стороны сетки (с возможностью продолжения розыгрыша); мяч отскочил от рук блокирующего в площадку нападающего по нисходящей траектории.

**Нормативы по технической подготовке
для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						Связ.	Нап.
1	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4 (7 попыток).	4	5	-	-	-	-
2	Передача мяча сверху двумя руками назад на точность из зоны 3 в зону 2 (7 попыток).	-	-	3	4	7	5
3	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4 (7 попыток)	-	-	4	5	7	6
4	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 4 в зону 2 (7 попыток).	-	-	4	5	7	6
5	Подача мяча на точность (5 попыток): Т-1; Т-2; Т-3 - верхняя прямая в правую, левую половину площадки; Т-4; Т-5 -верхняя прямая по зонам.	2	3	4	3	4	4
6	Нападающий удар по ходу разбега в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча сверху (7 попыток).	4	5	-	-	-	-
7	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча сверху (7 попыток).	-	-	4	5	5	6
8	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1 и 5 в зону 3 или 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи) (7	3	4	5	5	5	6

	попыток).						
9	Блокирование одиночное нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали (7 попыток).	3	4	5	5	5	6

Нормативы по технической подготовке для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Связующий	Нападающий	Связующий	Нападающий
1	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4 (7 попыток).	7	6	7	7
2	Передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 4 в зону 2 (7 попыток).	7	6	7	7
3	Передача мяча сверху двумя руками назад на точность из зоны 3 в зону 2 (7 попыток).	7	5	7	7
4	Верхняя прямая подача мяча на точность по зонам (5 попыток).	4	4	5	5
5	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча сверху (7 попыток).	5	6	7	7
6	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1 и 5 в зону 3 или 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи) (7 попыток).	5	6	6	7
7	Блокирование (одиночное) нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали (7 попыток).	5	6	7	7

3.4. Описание нормативов по теоретической подготовке

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством устных контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

Положительная оценка уровня теоретической подготовленности характеризуется освоением знаний, в рамках указанных ниже, тем для контрольных бесед, свободным и осознанным владением специальной терминологией в области физической культуры и спорта в целом и волейбола в частности.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности представлены в учебно-тематическом плане (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»). Учебно-тематический план утверждается на каждый учебный год.

**Комплексы контрольно-переводных нормативов для оценки общей, специальной физической подготовки.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах
спортивной подготовки.
Девочки, девушки, юниорки, женщины**

№	Тесты	Ед. измерения	НП		Т					ССМ	ВСМ
			1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1. Нормативы общей физической подготовки											
1	Бег 30 на м. с высокого старта (НП) Бег 60 на м. (УТ, ССМ, ВСМ)	сек (не более)	7,1	6,4	10,9	10,9	10,9	10,9	10,9	9,6	9,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	105	120	145	145	145	145	145	180	165
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз (не менее)	4	5	9	9	9	9	9	15	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+3	+3	+6	+6	+6	+6	+6	+15	+15
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ССМ, ВСМ)	кол-во раз (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	-	8
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (ССМ, ВСМ)	кол-во раз (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	38	40

2. Нормативы специальной физической подготовки

1	Челночный бег 5х6 м.	сек (не более)	12,5	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	11,5	11,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м (не менее)	6	8	8	8	8	8	8	12	14
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см (не менее)	30	35	35	35	35	35	35	38	40

**Комплексы контрольно-переводных нормативов для оценки общей, специальной физической подготовки.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапах спортивной
подготовки.**

Мальчики, юноши, юниоры, мужчины

№	Тесты	Ед. измерения	НП		Т					ССМ	ВСМ
			1-й год	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1. Нормативы общей физической подготовки											
1	Бег 30 на м. с высокого старта (НП) Бег 60 на м. (Т, ССМ, ВСМ)	сек (не более)	6,9	6,2	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	8,2	8,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	110	130	160	160	160	160	160	200	180
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз (не менее)	7	10	18	18	18	18	18	30	36
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+1	+2	+5	+5	+5	+5	+5	+11	+11
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ССМ, ВСМ)	кол-во раз (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	12	12
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (ССМ, ВСМ)	кол-во раз (не менее)	-	-	-	-	-	-	-	45	46

2. Нормативы специальной физической подготовки

1	Челночный бег 5х6 м.	сек (не более)	12,0	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,0	10,8
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м (не менее)	8	10	10	10	10	10	10	16	18
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см (не менее)	36	40	40	40	40	40	40	45	50