**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 |
| 1. 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 |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 1. 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. | Учебно-тренировочный этап 1 год обучения | Выполнение нормативов |
| Учебно-тренировочный этап 2 год обучения | Выполнение нормативов |
| Учебно-тренировочный этап 3 год обучения | 3-2 юношеский разряд |
| Учебно-тренировочный этап 4 год обучения | 2-1 юношеский разряд |
| Учебно-тренировочный этап 5 год обучения | 3-2 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»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 5x6 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «волейбол»**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | балл | 6-7 лет | 8лет | 9лет | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет | 17лет |
| Бег 30 м (с) | 5 | 5,8 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 4 | 6,2 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| 3 | 6,6 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,9 |
| Челночный бег 3\*10 м (с) | 5 | 10,0 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 |
| 4 | 10,6 | 9,9 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,3 | 8,9 | 9,0 |
| 3 | 11,7 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 145 | 155 | 160 | 170 | 180 | 185 | 205 | 220 | 235 | 250 | 260 |
| 4 | 135 | 140 | 145 | 160 | 170 | 175 | 190 | 205 | 220 | 235 | 245 |
| 3 | 125 | 130 | 135 | 145 | 150 | 155 | 160 | 170 | 200 | 210 | 220 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 5 | 15 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 | 22 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | 11 | 12 | 13 | 13 | 15 | 15 | 17 | 17 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

• *Бег на 30 м* выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*• Челночный бег 3\*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернутся и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.  
*• Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

*• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*. Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.