

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

**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»**

№ п/п	Упражнение	Едини ца измере ния	Норматив		баллы	
			Юноши	Деву шки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более			
			10,4	10,9	5	
			10,3	10,8	10	
			10,2	10,7	15	
			10,1	10,6	20	
			10,0	10,5	25	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение максимальной скорости.	количество раз	не более			
			18	9	5	
			19	10	10	
			20	11	15	
			21	12	20	
			22	13	25	
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.	см	не менее			
			+5	+6	5	
			+6	+7	10	
			+7	+8	15	
			+8	+9	20	
			+9	+10	25	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Даются три попытки, засчитывается лучший результат	см	не менее			
			160	145	5	
			161	146	10	
			162	147	15	
			163	148	20	
			164	149	25	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»:						

2.1	Челночный бег 5х6м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» стартует мощным отталкиванием, добежав до конца отрезка резко развернуть тело на 180 градусов, последний отрезок дистанции проходить на максимальной скорости.	с	не более		
			11,5	12,0	5
			11,4	11,9	10
			11,3	11,8	15
			11,2	11,7	20
			11,1	11,7	25
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя Спортсмен становится у линии лицом в сторону броска. Мяч берет двумя руками, поднимает над головой, отводит назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено.	м	не менее		
			10	8	5
			11	9	10
			12	10	15
			13	11	20
			14	12	25
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами Спортсмен располагается под и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.	см	не менее		
			40	35	5
			41	36	10
			42	37	15
			43	38	20
			44	39	25

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»

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987, приложение № 7)

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

Требования к спортивному результату для зачисления и перевода утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 45 баллов для юношей, 40 баллов для девушек (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы	
			мальчики /юноши	девочки/ девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более			
			8,2	9,6	5	
			8,1	9,5	10	
			8,0	9,4	15	
			7,9	9,3	20	
			7,8	9,2	25	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	Кол-во раз	не менее			
			30	15	5	
			31	16	10	
			32	17	15	
			33	18	20	
			34	19	25	
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук Подтягивание засчитывается ,если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	Кол-во раз	не менее			
			12	–	5	
			13	–	10	
			14	–	15	
			15	–	20	
			16	–	25	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.	см	не менее			
			+11	+15	5	
			+12	+16	10	
			+13	+17	15	
			+14	+18	20	
			+15	+19	25	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь	см	не менее			
			200	180	5	
			201	181	10	

	(носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, <u>Дается толчок попытка засчитывается лучший</u>		202	182	15
			203	183	20
			204	184	25

- 1.6 Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)
Выполняется лежа на спине, на гимнастическом мате. Руки согнуты и сжаты в «замок» за головой, лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.

Кол-во раз	не менее	
	45	38
	46	39
	47	40
	48	41
	49	42

2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»:

2.1	Челночный бег 5х6м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» стартует мощным отталкиванием, добежав до конца отрезка резко развернуть тело на 180 градусов, последний отрезок дистанции проходить на максимальной	с	не более		
			11,0	11,5	5
			10,9	11,4	10
			10,8	11,3	15
			10,7	11,2	20
			10,6	11,1	25
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя Спортсмен становится у линии лицом в сторону броска. Мяч берет двумя руками, поднимает над головой, отводит назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию	м	не менее		
			16	12	5
			17	13	10
			18	14	15
			19	15	20
			20	16	25
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами Спортсмен располагается под и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.	см	не менее		
			45	38	5
			46	39	10
			47	40	15
			48	41	20
			49	42	25

3 Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
------	--

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987, приложение № 8)

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 45 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

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»

Таблица 13

№ п/ п	Упражнение	Едини ца измере ния	Норматив		баллы	
			юноши / юниоры/ мужчины	девушки / юниорки/ женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более			
			8,2	9,6	5	
			8,1	9,5	10	
			8,0	9,4	15	
			7,9	9,3	20	
			7,8	9,4	25	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее			
			36	15	5	
			37	16	10	
			38	17	15	
			39	18	20	
			40	19	25	
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее			
			12	8	5	
			13	9	10	
			14	10	15	
			15	11	20	
			16	12	25	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.	см	не менее			
			+11	+15	5	
			+12	+16	10	
			+13	+17	15	
			+14	+18	20	
			+15	+19	25	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			180	165	5	

	Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь (носки стоп за линией). Участник делает взмах руками вверх-назад, толчком двух ног выполняет прыжок вперед и приземляется на две ноги, Даются три попытки, засчитывается лучший результат		181	166	10
			182	167	15
			183	168	20
			184	169	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) Выполняется лежа на спине, на гимнастическом мате. Руки согнуты и сжаты в «замок» за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	количество раз	не менее		
			46	40	5
			47	41	10
			48	42	15
			49	43	20
			50	44	25

2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»

2.1	Челночный бег 5х6м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» стартует мощным отталкиванием, добежав до конца отрезка резко развернуть тело на 180 градусов, последний отрезок дистанции проходить на максимальной скорости.	с	не более		
			10,8	11,0	5
			10,7	10,9	10
			10,6	10,8	15
			10,5	10,7	20
			10,4	10,6	25
2.2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя Спортсмен становится у линии лицом в сторону броска. Мяч берет двумя руками, поднимает над головой, отводит назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено.	м	не менее		
			18	14	5
			19	15	10
			20	16	15
			21	17	20
			22	18	25
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами Спортсмен располагается под и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.	см	не менее		
			50	40	5
			51	41	10
			52	42	15
			53	43	20
			54	44	25

3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
-----	---

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. № 987, приложение № 9)