

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ»**

П Р И К А З

«28» сентября 2018 г.

№ 163/1 -пр

г. Краснодар

**О внесении изменений в Программу спортивной подготовки по волейболу
государственного бюджетного учреждения Краснодарского края
«Центр олимпийской подготовки по волейболу»**

С целью регламентирования приема желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства в ГБУ КК «ЦОП по волейболу», организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу, на основании протокола заседания тренерского совета от 24.09.2018 года, п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в Программу спортивной подготовки по волейболу государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по волейболу», утвержденную приказом от 11 мая 2017 года № 73/1-пр следующие изменения:

1) изложить пункт 3.3. в следующей редакции:

«3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам, сроки проведения контроля

Нормативы спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся волейболом, включают в себя приемные и контрольно-переводные нормативы:

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для юношей (приложение № 11);

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для девушек (приложение № 12);

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение № 13);

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (приложение № 14).

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, при обязательном выполнении минимальных показателей по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству – равен **десяти**.

Балльная система оценки показателей по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству, следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей.»

2) изложить пункт 3.4. в следующей редакции:

«3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технического мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

Комплексы контрольных упражнений для оценки физической подготовки:

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бросок мяча весом 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. Даются три попытки в метании. Учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок вверх с места со взмахом руками. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Комплексы контрольных упражнений для оценки технического мастерства:

1. Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование). Занимающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Спортсмен подбрасывает мяч над собой и

передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180% (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года спортивной подготовки.

2. Прием мяча с подачи (первая передача) из зоны 6(5) в зону 3(2) на точность. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6(5), спортсмен должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3(2). Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Каждому занимающемуся дается 10 попыток. Поддачи в группах: с 12-14 лет – верхние, с 15 лет – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

3. Нападающий удар. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, спортсмены могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждому занимающемуся дается 10 попыток.

4. Вторая передача на точность. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый занимающийся выполняет 10 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

5. Подача мяча на точность. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки:

- для лиц 12-13 лет – верхняя прямая подача в пределы площадки;
- для лиц 14-15 лет – верхняя прямая по зонам, для лиц 16 лет и старше – в прыжке (правая (левая) половина площадки, зона 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый занимающийся выполняет 10 попыток.»

3) изложить приложения № 11, № 12, № 13, № 14 к Программе спортивной подготовки по волейболу государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по волейболу» в новой редакции (приложения № 1, № 2, № 3, № 4 к настоящему приказу):

2. Заместителю директора Соломахиной М.А. обеспечить размещение (опубликование) настоящего приказа на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Контроль над выполнением приказа оставляю за собой.
4. Приказ вступает в силу с момента его подписания.

Директор



В.В. Карпенко

Приложение № 1 к приказу
от «28» сентября 2018 г. № 163/1 - н

Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и
технического мастерства на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

«Приложение № 11
к ПСП по волейболу
ГБУ КК «ЦОП по волейболу»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Скоростные качества	Бег на 30 м (сек.)	не более 5,5	не более 5,4	не более 5,3	не более 5,2	не более 5,1
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек.)	не более 11,5	не более 11,4	не более 11,3	не более 11,2	не более 11,1
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	не менее 10,0	не менее 11,0	не менее 12,0	не менее 13,0	не менее 14,0
	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180	не менее 184	не менее 188	не менее 192	не менее 196
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, (см)	не менее 40	не менее 41	не менее 42	не менее 43	не менее 44
	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во раз из 10 попыток)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
Техническое мастерство	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование) (кол-во серий)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
	Подача мяча на точность (кол-во раз из 10 попыток): 12-13 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 14-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16 лет и старше – в прыжке	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >	5 и >
	Прием мяча с подачи (первая передача) из зоны 6 (5) в зону 3 (2) на точность (кол-во раз из 10 попыток)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
	Нападающий удар (кол-во раз из 10 попыток)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >

Приложение № 2 к приказу
от «28» сентября 2018 г. № 163/1-18

«Приложение № 12
к ПСП по волейболу
ГБУ КК «ЦОП по волейболу»
Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и
технического мастерства на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девушки				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Скоростные качества	Бег на 30 м. сек.	не более 6,0	не более 5,9	не более 5,8	не более 5,7	не более 5,6
	Челночный бег 5х6 м. сек.	не более 12,0	не более 11,9	не более 11,8	не более 11,7	не более 11,6
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	не менее 8,0	не менее 8,5	не менее 9,0	не менее 10,0	не менее 11,0
	Прыжок в длину с места, см	не менее 160	не менее 164	не менее 168	не менее 172	не менее 176
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 35	не менее 35,5	не менее 36	не менее 36,5	не менее 37
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во раз из 10 попыток)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование) (кол-во серий)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
	Подача мяча на точность (кол-во раз из 10 попыток): 12-13 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 14-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16 лет и старше – в прыжке	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >	5 и >
	Прием мяча с подачи (первая передача) из зоны 6 (5) в зону 3 (2) на точность (кол-во раз из 10 попыток)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
	Нападающий удар (кол-во раз из 10 попыток)	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >

Приложение № 3 к приказу
от «11» сентября 2018 г. № 16311-19

«Приложение № 13
к ПСП по волейболу

ГБУ КК «ЦОП по волейболу»
Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и
технического мастерства на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши		Девушки	
		Весь период		Весь период	
		связующие	нападающие	связующие	нападающие
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек.	не более 5,0		не более 5,5	
Координация	Челночный бег 5х6 м, сек.	не более 11,0		не более 11,5	
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	не менее 16,0		не менее 12,0	
	Прыжок в длину с места, см	не менее 200		не менее 180	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 45		не менее 38	
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) (кол-во раз из 10 попыток)	7 и >	6 и >	7 и >	6 и >
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование) (кол-во серий)	7 и >	6 и >	7 и >	6 и >
	Подача мяча на точность (кол-во раз из 10 попыток): 14-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16 лет и старше – в прыжке	6 и >	7 и >	6 и >	7 и >
	Прием мяча с подачи из любой зоны в зону 2 на точность (кол-во раз из 10 попыток)	6 и >	7 и >	6 и >	7 и >
	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1 (для 16 лет и старше – с передачи за голову) (кол-во раз из 10 попыток)	6 и >	7 и >	6 и >	7 и >
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд				

«Приложение № 14
к ПСП по волейболу
ГБУ КК «ЦОП по волейболу»
Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и
технического мастерства на этапе **высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши		Девушки	
		связующие	нападающие	связующие	нападающие
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек.	не более 4,9		не более 5,3	
Координация	Челночный бег 5х6 м, сек.				
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	не более 10,8		не более 11,0	
	Прыжок в длину с места, см	не менее 18,0		не менее 14,0	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	не менее 240		не менее 210	
	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу (кол-во раз из 10 попыток)	не менее 50		не менее 40	
Техническое мастерство	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование) (кол-во серий)	8 и >	7 и >	8 и >	7 и >
	Подача мяча на точность (кол-во раз из 10 попыток): 14-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16 лет и старше – в прыжке	8 и >	7 и >	8 и >	7 и >
	Прием мяча с подачи из любой зоны в зону 2 на точность (кол-во раз из 10 попыток)	7 и >	8 и >	7 и >	8 и >
	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1 (для 16 лет и старше – с передачи за голову) (кол-во раз из 10 попыток)	7 и >	8 и >	7 и >	8 и >
		7 и >	8 и >	7 и >	8 и >
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта				
Директор	В.В. Карпенко				

