

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ»

П Р И К А З

«15» 03 2022 г.

г. Краснодар

№ 1064-пр

Об утверждении Правил приема лиц для прохождения спортивной  
подготовки в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края  
«Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу»

С целью регламентирования приема желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства в ГБУ КК «СШОР по волейболу», организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 года № 41, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Правила приема лиц для прохождения спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу» (приложение к приказу).
2. Считать утратившими силу Правила приема лиц в государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по волейболу», утвержденные приказом № 240/1-пр от 30.10.2020 года.
3. Разместить на информационном стенде и сайте ГБУ КК «СШОР по волейболу» Правила приема лиц для прохождения спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу».
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



В.В. Карпенко



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ КК «СШОР по волейболу»

*Handwritten signature*

В.В. Карпенко

приказом № 1004 от «15» 03 2022 г.

**ПРАВИЛА ПРИЕМА ЛИЦ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ»**

г. Краснодар

## 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила приема лиц в государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу» (далее - Правила) регламентируют приём граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства (далее – поступающие) в государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу» (далее – СШОР) для прохождения спортивной подготовки по виду спорта волейбол в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Минспорта РФ от 24 января 2022 г. № 41.

1.2. Настоящие Правила разработаны на основании приказа министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 17 апреля 2020 г. № 406 «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Краснодарским краем или муниципальными образованиями в Краснодарском крае и осуществляющие спортивную подготовку», в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Краснодарского края, а так же нормативными актами, регламентирующими деятельность спортивных организаций и оказание услуг по спортивной подготовке.

1.3. При приеме поступающих требования к уровню их образования не предъявляются.

1.4. Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений и технического мастерства, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки по волейболу.

Для проведения индивидуального отбора СШОР проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по волейболу, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих, в СШОР создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются приказом директора СШОР.

Приемная и апелляционные комиссии формируются из числа тренерско-инструкторского состава, других специалистов, участвующих в реализации программы спортивной подготовки.

Апелляционная комиссия формируется из числа работников СШОР, не входящих в состав приемной комиссии. Секретарем приемной и апелляционной комиссий может быть один и тот же специалист.

Организацию работы приемной и апелляционной комиссий,

организацию личного приема директором СШОР совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих, осуществляет секретарь приемной комиссии.

Регламент деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается приказом директора СШОР.

1.6. При приеме поступающих директор СШОР обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

1.7. Приемная комиссия, не позднее, чем за две недели до начала приема документов, обеспечивает размещение на своем информационном стенде и официальном сайте учреждения [www.csp2.reduit-company.ru](http://www.csp2.reduit-company.ru) в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещение следующей информации и документов с целью ознакомления с ними поступающих и законных представителей несовершеннолетних поступающих:

- правила приема;
- расписание работы приемной и апелляционной комиссий;
- количество бюджетных мест по реализуемой программе спортивной подготовки, а также количество вакантных мест для приема поступающих;
- сроки приема документов, необходимых для зачисления;
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей, техническому мастерству и психологическим качествам поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по результатам отбора;
- сроки зачисления в СШОР.
- требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей поступающих для зачисления на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему, при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки и технического мастерства, указаны в приложении № 2.

Методика выполнения упражнений общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства указана в приложении № 3.

Требований к психологическим качествам поступающего – нет.

При равном количестве баллов ГБУ КК «СШОР по волейболу» самостоятельно определяет сильнейшего по профильному показателю.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в ГБУ КК «СШОР по волейболу».

1.8. Количество поступающих, принимаемых в учреждение на бюджетной основе, определяется СШОР в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

СШОР вправе сверх установленного государственного задания оказывать государственные услуги по спортивной подготовке, относящиеся к основным видам деятельности, предусмотренным учредительным документом, для граждан и юридических лиц за плату и на одинаковых при оказании одних и тех же услуг условиях. Порядок определения указанной платы устанавливается соответствующим органом, осуществляющим функции и полномочия учредителя.

1.9. Приемная комиссия СШОР обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта СШОР в информационно-телекоммуникационной сети Интернет, для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом лиц для освоения программы спортивной подготовки.

## **2. Организация приема поступающих для освоения программы спортивной подготовки**

2.1. Организация приема документов и проведение процедуры индивидуального отбора поступающих осуществляется приемной комиссией СШОР.

2.2. СШОР самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за две недели до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.3. Прием в СШОР осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае, если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме) (приложения № 1а, № 1б), с предоставлением документов, необходимых для зачисления.

Заявления о приеме могут подаваться одновременно в несколько физкультурно-спортивных организаций.

В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата и место рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- сведения о гражданстве поступающего (при наличии);
- адрес места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с уставом СШОР, локальными нормативными актами, в том числе программой спортивной подготовки, правилами приема лиц в СШОР, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего и на обработку его (их) персональных данных.

- 2.4. При подаче заявления, предоставляются следующие документы:
- копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
  - медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, выданное в порядке, установленном действующим законодательством;
  - фотографии поступающего размером 3см\*4см (2 штуки);
  - копия документа, подтверждающего присвоение спортивного разряда или спортивного звания поступающему (при наличии).

Дополнительный пакет документов:

- для законных представителей несовершеннолетних поступающих: документ, подтверждающий право опеки или нотариальная доверенность о праве представлять интересы поступающего от имени родителей;
  - иностранным гражданам, находящимся на территории Российской Федерации, необходимо предоставить действующие на период подачи заявления: вид на жительство, свидетельство о регистрации по месту пребывания, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством РФ, с нотариально заверенным переводом на русский язык.
- Основанием для отказа поступающим, законным представителям несовершеннолетних поступающих в приеме документов является отсутствие какого-либо документа, перечисленного в пункте 2.4. настоящих Правил.

### **3. Подача и рассмотрение письменной апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора**

3.1. Совершеннолетние поступающие в СШОР, а также законные представители несовершеннолетних поступающих в СШОР вправе подать письменную апелляцию по процедуре проведения индивидуального отбора (далее - апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

3.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

3.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей

несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

3.4. Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

3.5. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

#### **4. Порядок зачисления и дополнительный прием лиц в СШОР**

4.1. Зачисление поступающих в СШОР для прохождения спортивной подготовки оформляется приказом руководителя на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные учреждением.

4.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, а также на вакантные места, появившиеся в течение тренировочного года (далее - вакантные места), соответствующий орган, осуществляющий функции и полномочия учредителя, может предоставлять СШОР право проводить дополнительный прием.

4.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

4.4. Организация дополнительного приема и зачисление поступающего осуществляется с локальными нормативными актами СШОР, при этом сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте СШОР ([www.csp2.reduit-company.ru](http://www.csp2.reduit-company.ru)) в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

4.5. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные СШОР, в соответствии с разделом 2 настоящих Правил.

Приложение № 1а  
к Правилам приема лиц в  
ГБУ КК «СШОР по волейболу»

Директору ГБУ КК «СШОР по волейболу»  
В.В. Карпенко

от \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. одного из родителей или законного представителя)

зарегистрирован: \_\_\_\_\_

ул. \_\_\_\_\_ дом № \_\_\_\_\_, кв. № \_\_\_\_\_

телефон \_\_\_\_\_

фактический адрес проживания \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ

Прошу принять в ГБУ КК «СШОР по волейболу»  
для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ  
моего ребенка \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество ребенка полностью)

(дата и место рождения)

\_\_\_\_\_ класса ОУ № \_\_\_\_\_

учащегося (учащуюся) \_\_\_\_\_  
*Медицинская справка о допуске к занятиям, копия паспорта, свидетельства о рождении с  
отметкой о гражданстве (при наличии) и фотография 3x4 см. в количестве 2 штук прилагаются.*

*С Уставом, Программой спортивной подготовки, Правилами приема в ГБУ КК «СШОР по  
волейболу» ознакомлен и в соответствии со статьей 9 ФЗ от 26.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных  
данных» даю согласие на обработку моих персональных и данных моего ребенка, связанных со  
спортивной деятельностью организации любым не запрещенным законом способом.*

*На участие в процедуре индивидуального отбора согласен (согласна).*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. Подпись родителя, законного представителя \_\_\_\_\_

### Сведения о родителях

Ф.И.О. отца \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Ф.И.О. матери \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_



Приложение № 16  
к Правилам приема лиц в  
ГБУ КК «СШОР по волейболу»

Директору ГБУ КК «СШОР по волейболу»  
В.В. Карпенко

от \_\_\_\_\_

(Ф.И.О. поступающего)

зарегистрирован: \_\_\_\_\_

ул. \_\_\_\_\_ дом № \_\_\_\_, кв. № \_\_\_\_

телефон \_\_\_\_\_

фактический адрес проживания \_\_\_\_\_

### ЗАЯВЛЕНИЕ О ПРИЕМЕ

Прошу принять меня \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество поступающего)

в ГБУ КК «СШОР по волейболу» для освоения программы спортивной подготовки по  
виду спорта ВОЛЕЙБОЛ

Число \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_ год рождения \_\_\_\_\_

(дата и место рождения)

(место учебы)

*Медицинская справка о допуске к занятиям, копия паспорта, фотография 3x4 см в количестве 2  
штук прилагаются.*

*С Уставом, Программой спортивной подготовки, Правилами приема в ГБУ КК «СШОР по  
волейболу» ознакомлен и в соответствии со статьей 9 ФЗ от 26.07.2006г. № 152-ФЗ «О персональных  
данных» даю согласие на обработку персональных данных, связанных со спортивной деятельностью  
организации любым не запрещенным законом способом.*

*На участие в процедуре индивидуального отбора согласен (согласна).*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись поступающего \_\_\_\_\_

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики			девочки		
			1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»								
1.1	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более 6,9	не более 6,8	не более 6,7	не более 7,1	не более 7,0	не более 6,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 130	не менее 150	не менее 105	не менее 125	не менее 155
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 11	не менее 15	не менее 4	не менее 6	не менее 8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2	не менее +3	не менее +3	не менее +4	не менее +5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»								
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 12,0	не более 11,8	не более 11,6	не более 12,5	не более 12,3	не более 12,1
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 6	не менее 7	не менее 8	не менее 5	не менее 6	не менее 7
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 29	не менее 32	не менее 35	не менее 25	не менее 28	не менее 31

Балльная система оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовки: 0 баллов – не выполнение; 1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать спортсмену для зачисления на этап начальной подготовки при обязательном выполнении минимальных показателей общей физической и специальной физической подготовки – равен **семи**.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/юноши				
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»							
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,0	не более 9,6	не более 9,2	не более 8,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 20	не менее 22	не менее 24	не менее 26
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 175	не менее 180	не менее 185	не менее 190	не менее 195
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»							
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,5	не более 11,4	не более 11,3	не более 11,2	не более 11,1
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10	не менее 11	не менее 12	не менее 13	не менее 14
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	не менее 41	не менее 42	не менее 43	не менее 44
3. Техническое мастерство							
3.1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 попыток)	количество раз	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
3.2	Подача мяча на точность (из 10 попыток): 11-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-14 лет – верхняя прямая по зонам; 15 лет и старше – в прыжке	количество раз	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >	5 и >
3.3	Прием мяча с подачи (первая передача) из зоны 6 (5) в зону 3 (2) на точность (из 10 попыток)	количество раз	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
3.4	Нападающий удар (из 10 попыток)	количество раз	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >

Балльная система оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовки и техническому мастерству следующая: 0 баллов – не выполнение; 1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать спортсмену для зачисления на **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовленности и техническому мастерству – равен **одинадцати**.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	девочки/девушки				
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»							
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,9	не более 10,5	не более 10,1	не более 9,9	не более 9,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9	не менее 10	не менее 11	не менее 12	не менее 13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	не менее +8	не менее +10	не менее +12	не менее +14
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 165	не менее 168	не менее 171	не менее 174	не менее 177
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»							
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 12,0	не более 11,9	не более 11,8	не более 11,7	не более 11,6
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 8,5	не менее 9	не менее 10	не менее 11
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35	не менее 35,5	не менее 36	не менее 36,5	не менее 37
3. Техническое мастерство							
3.1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 попыток)	количество раз	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
3.2	Подача мяча на точность (из 10 попыток): 11-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-14 лет – верхняя прямая по зонам; 15 лет и старше – в прыжке	количество раз	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >	5 и >
3.3	Прием мяча с подачи (первая передача) из зоны 6 (5) в зону 3 (2) на точность (из 10 попыток)	количество раз	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >
3.4	Нападающий удар (из 10 попыток)	количество раз	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5 и >

Балльная система оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовки и техническому мастерству следующая: 0 баллов – не выполнение; 1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать спортсмену для зачисления на **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовленности и техническому мастерству – равен **одиннадцати**.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап **совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/юноши		девочки/девушки	
			Весь период		Весь период	
			Связующие	Нападающие	Связующие	Нападающие
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2		не более 9,6	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 30		не менее 15	
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12		не менее 8	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11		не менее +15	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200		не менее 180	
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 45		не менее 38	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 11,0		не более 11,5	
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 16		не менее 12	
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 45		не менее 38	
3. Техническое мастерство						
3.1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) (из 10 попыток)	количество раз	7 и >	6 и >	7 и >	6 и >
3.2	Подача мяча на точность (из 10 попыток): 14 лет – верхняя прямая по зонам; 15 лет и старше – в прыжке	количество раз	6 и >	7 и >	6 и >	7 и >
3.3	Прием мяча с подачи из любой зоны в зону 2 на точность (из 10 попыток)	количество раз	6 и >	7 и >	6 и >	7 и >
3.4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1 (для 15 лет и старше – с передачи за голову) (из 10 попыток)	количество раз	6 и >	7 и >	6 и >	7 и >

Балльная система оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовки и техническому мастерству следующая: 0 баллов – не выполнение; 1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать спортсмену для зачисления на этап **совершенствования спортивного мастерства** при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовленности и техническому мастерству – равен **тринадцати**.

**Обязательно** наличие спортивного разряда «Первый спортивный разряд».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап **высшего спортивного мастерства** по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики/юноши юниоры/мужчины		девочки/девушки юниорки/женщины	
			Весь период		Весь период	
			Связую- щие	Нападаю- щие	Связую- щие	Нападаю- щие
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2		не более 9,6	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36		не менее 15	
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12		не менее 8	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11		не менее +15	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180		не менее 165	
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46		не менее 40	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»						
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более 10,8		не более 11,0	
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 18		не менее 14	
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 50		не менее 40	
3. Техническое мастерство						
3.1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу (из 10 попыток)	количество раз	8 и >	7 и >	8 и >	7 и >
3.2	Подача мяча на точность (кол-во раз из 10 попыток): 14 лет – верхняя прямая по зонам; 15 лет и старше – в прыжке	количество раз	7 и >	8 и >	7 и >	8 и >
3.3	Прием мяча с подачи из любой зоны в зону 2 на точность (из 10 попыток)	количество раз	7 и >	8 и >	7 и >	8 и >
3.4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5 или из зоны 4 в зону 1 (для 15 лет и старше – с передачи за голову) (из 10 попыток)	количество раз	7 и >	8 и >	7 и >	8 и >

Балльная система оценки показателей по общей физической и специальной физической подготовки и техническому мастерству следующая: 0 баллов – не выполнение; 1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей.

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать спортсмену для зачисления на этап **высшего спортивного мастерства** при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовленности и техническому мастерству – равен **тринадцатью**.  
**Обязательно** наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

**Методика выполнения упражнений общей физической и  
специальной физической подготовки, технического мастерства**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной  
физической подготовки:

1. Бег 30 м с высокого старта. Испытание проводится по общепринятой методике. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время бега фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).
2. Бег на 60 м. Испытание проводится по общепринятой методике. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с низкого или высокого старта. Время бега фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).
3. 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. Время бега фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).
4. Бросок 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. Даются три попытки в метании. Учитывается лучший результат.
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем испытуемый

выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Из трех попыток учитывается лучший результат.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Учитывается максимальное количество раз.

8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания, испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

9. Подтягивание из виса 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 потянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). 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. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.



Комплекс контрольных упражнений для оценки технического мастерства:

1. 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 4-4,5 м, высота ограничителей 3,5 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).

2. Подача мяча на точность. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки:  
- для лиц 11-12 лет – верхняя прямая подача в пределы площадки;  
- для лиц 13-14 лет – верхняя прямая по зонам, для лиц 15 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. Прием мяча с подачи (первая передача) из зоны 6(5) в зону 3(2), из любой зоны в зону 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 2 м от сетки и на высоте 2 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. Подачи в группах: 11-14 лет – верхние, с 15 лет – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

4. 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.

Директор



В.В. Карпенко