

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ № 2»

П Р И К А З

« 11 » ноября 2016 года

№ 180 -пр

«О внесении изменений в Программу спортивной подготовки по волейболу государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр спортивной подготовки № 2» с 2015-2025 г.г.»

С целью регламентирования приема желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства в ГБУ КК «ЦСП № 2», организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих для освоения Программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки **п р и к а з ы в а ю:**

1. Внести изменения в Программу спортивной подготовки по волейболу государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр спортивной подготовки № 2» с 2015-2025 г.г. (далее – Программу), утвержденную приказом № 127-пр от 22 сентября 2015 г., следующие изменения:

1) пункты 3.3 «Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля» и 3.4 «Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технического мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования» изложить в новой редакции согласно приложению № 1 к настоящему приказу.

2) Приложение № 1 к Программе изложить в новой редакции согласно приложению № 2 к настоящему приказу.

3) Приложение № 3 к Программе изложить в новой редакции согласно приложению № 3 к настоящему приказу.

4) Приложение № 5 к Программе изложить в новой редакции согласно приложению № 4 к настоящему приказу.

5) Приложения № 11-14 к Программе изложить в новой редакции согласно приложениям № 5-8 к настоящему приказу.

6) Дополнить программу спортивной подготовки по волейболу приложением № 15 согласно приложению № 9 к настоящему приказу.

2. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

В.В. Карпенко



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

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

- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (приложение № 11);
- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для юношей (приложение № 12);
- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для девушек (приложение № 13);
- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (приложение № 14);
- приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (приложение № 15);

Минимальный (проходной) балл и минимальный (переводной) балл, который необходимо набрать спортсмену на этапе **начальной подготовки** при обязательном выполнении минимальных показателей по общей физической и специальной физической подготовке, установленных ФССП показателей, – равен **пяти**.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

При превышении (улучшении) выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- в прыжках в длину и высоту: до 5 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла; от 5 до 10 см – добавляется 3 балла (итого 3 балла) и т.д.;
- в метании мяча весом 1 кг: до 50 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла); от 50 до 100 см – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.
- в беге на 30 м и челночном беге 5 x 6 м: на 0,5 с меньше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 1 с меньше – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

Минимальный (проходной) балл и минимальный (переводной) балл, который необходимо набрать спортсмену на **тренировочном этапе (этапе спортивной**

специализации) при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовленности, установленных ФССП показателей, – равен **десяти**.

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

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

При превышении (улучшении) выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- в прыжках в длину и высоту: до 5 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла; от 5 до 10 см – добавляется 3 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- в метании мяча весом 1 кг: до 50 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла); от 50 до 100 см – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

- в беге на 30 м и челночном беге 5 x 6 м: на 0,5 с меньше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 1 с меньше – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

Балльная система оценки показателей по техническому мастерству следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей технического мастерства.

При превышении (улучшении) выполнения минимальных показателей технического мастерства на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4: на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование): на 1-2 мяча больше - добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- подача мяча на точность (для этапов Т-1, Т-2): на 1-2 мяча больше - добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- приём мяча с подачи: на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- нападающий удар: на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

Минимальный (проходной) балл и минимальный (переводной) балл, который необходимо набрать спортсмену на **этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовленности, установленных ФССП показателей, – равен **одиннадцати**.

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

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

При превышении (улучшении) выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- в прыжках в длину и высоту: до 5 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла; от 5 до 10 см – добавляется 3 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- в метании мяча весом 1 кг: до 50 см – добавляется 1 балл (итого 2 балла); от 50 до 100 см – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

- в беге на 30 м и челночном беге 5 х 6 м: на 0,5 с меньше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 1 с меньше – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

Балльная система оценки показателей по техническому мастерству следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – обязательное выполнение минимальных показателей технического мастерства.

При превышении (улучшении) выполнения минимальных показателей технического мастерства этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4: на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование): на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- подача мяча на точность (для этапов Т-1, Т-2): на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- приём мяча с подачи: на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.;

- нападающий удар: на 1-2 мяча больше – добавляется 1 балл (итого 2 балла); на 3-4 мяча – добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технического мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Формирование тактических умений начинается с развития у спортсменов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических, для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

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 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 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Каждому занимающемуся дается 5 попыток. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, 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.

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. Поддача на точность. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: 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.