

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	12	18
	2			16
	3			16
	4			14
	5			14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6	12

Директор



В.В. Карпенко

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
из расчета на 52 недели

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ																	
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		Свыше года		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	92	29,5	106	25,5	102	19,6	123	19,7	93	11,9	93	11,9	105	11,2	83	8,0	134	9,9
Специальная физическая подготовка (СФП)	33	10,6	46	11,1	69	13,2	83	13,3	109	14,0	109	14,0	120	12,8	172	16,5	181	13,4
Техническая подготовка (ТехП)	67	21,5	95	22,8	121	23,3	144	23,1	189	24,2	189	24,2	228	24,4	244	23,5	265	19,6
Тактическая (ТакП), теоретическая (ТеорП), психологическая подготовка (ПП), медико-восстановительные мероприятия	44	14,1	78	18,7	122	23,5	145	23,2	213	27,3	213	27,3	267	28,5	302	29,0	444	32,8
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (ТТП)	46	14,7	46	11,1	52	10,0	58	9,3	64	8,2	64	8,2	84	9,0	88	8,5	115	8,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	30	9,6	45	10,8	54	10,4	71	11,4	112	14,4	112	14,4	132	14,1	151	14,5	213	15,8
Общее количество часов в год (академических), в т.ч. с учетом периодов активного отдыха по планам самостоятельной подготовки	312	100	416	100	520	100	624	100	780	100	780	100	936	100	1040	100	1352	100
Количество часов в неделю (академических)	6		8		10		12		15		15		18		20		26	
Количество тренировок в неделю	3-4		3-4		4-6		4-6		6-7		6-7		6-7		7-10		10-11	
Общее количество тренировок в год	56		208		260		260		312		312		312		468		520	

Директор



В.В. Карпенко

Режим и структура тренировочного процесса
государственного бюджетного учреждения Краснодарского края
«Центр спортивной подготовки № 2»

Этапы подготовки		Недельный режим тренировочной работы (час).	Годовой режим тренировочной работы (час)	Продолжительность этапов (в годах)	Требования к уровню подготовки		Минимальный возраст для зачисления спортсменов (лет)	Наполняемость групп
					Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд		
Этап начальной подготовки	НП-1	6	312	3	Выполнение нормативов ОФП и СФП	-	9	14 - 20
	НП-2	8	416			-	9	14 - 20
	НП-3	8	416			-	9	14 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Т-1	10	520	5	Выполнение нормативов ОФП и СФП, выполнение обязательной технической программы	-	12	12 - 18
	Т-2	12	624			-	12	12 - 16
	Т-3	15	780			-	12	12 - 16
	Т-4	15	780			-	12	12 - 14
	Т-5	18	936			-	12	12 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	20	1040	Без ограничений		Первый спортивный разряд	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	26	1352	Без ограничений		Кандидат в мастера спорта	14	6 - 12

Директор



Handwritten signature

В.В. Карпенко

Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Скоростные качества	Бег на 30 м, (сек.)	6,0	5,8	5,6	6,6	6,4	6,2
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек.)	12,0	11,8	11,6	12,5	12,3	12,1
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8,0	8,5	9,0	6,0	6,5	7,0
	Прыжок в длину с места, (см.)	140	150	165	130	140	150
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	36	37	38	30	31	33

Директор



В.В. Карпенко

Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						связующие	нападающие
Скоростные качества	Бег на 30 м (сек.)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек.)	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	
	Прыжок в длину с места, (см.)	180	184	188	192	196	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	40	41	42	43	44	
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	4	5	5	6	5
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5	7	5
	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	4	4	5	6	6
	Прием мяча с подачи из зоны 3 в зону 2 на точность	2	2	3	3	3	4
	Нападающий удар	2	2	3	3	3	4



Директор

Handwritten signature

В.В. Карпенко

Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Девушки					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
						связующие	нападающие
Скоростные качества	Бег на 30 м (сек.)	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек.)	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8,0	8,5	9,0	10,0	11,0	
	Прыжок в длину с места, (см.)	160	164	168	172	176	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	35,5	36	36,5	37	
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	4	5	5	6	5
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование)	3	4	5	5	7	5
	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-17 лет – верхняя прямая по зонам	3	4	4	5	6	6
	Прием мяча с подачи из любой зоны в зону 2 на точность	2	2	3	3	3	4
	Нападение на сетку ударом	2	2	3	3	3	4

Директор



В.В. Карпенко

Приемные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе 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.)	5,0		5,5	
Координация	Челночный бег 5х6 м (сек.)	11,0		11,5	
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	16,0		12,0	
	Прыжок в длину с места, (см.)	200		180	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	45		38	
Техническое мастерство	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование)	8	5	8	5
	Прием мяча с подачи из любой зоны в зону 2 на точность	3	4	3	4
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)	3	5	3	5
	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову)	3	5	3	5
	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	7	5	5	5
	Подача на точность: 14-17 лет – верхняя прямая по зонам; 18 лет и старше – в прыжке (для юношей)	3	4	4	5
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд				

Директор



Handwritten signature

В.В. Карпенко

Приемные и контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
на этапе высшего 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.)	4,9		5,3	
Координация	Челночный бег 5x6 м (сек.)	10,8		11,0	
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	18,0		14,0	
	Прыжок в длину с места, (см.)	240		210	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	50		40	
Техническое мастерство	Передача мяча сверху двумя руками, стоя у стены лицом и спиной (чередование)	9	7	9	7
	Прием мяча с подачи из любой зоны в зону 2 на точность	4	5	4	5
	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (для 16-17 лет – с низкой передачи)	3	5	3	5
	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (для 16-17 лет – с передачи за голову)	3	5	3	5
	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	8	5	8	5
	Подача на точность: 14-17 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке (для юношей)	8	8	8	8
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта			

Директор

В.В. Арпенко



В.В. Арпенко