Приложение 2

к Положению об индивидуальном отборе

МАУ города Нижневартовска «СШОР «Самотлор»

приказ от 23.03.2020 № 106

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(9-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Результат | | | | | |
| НП-1 | | НП-2 | | НП-3 | |
| Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
|  | Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 1 | не более | | | | | |
| 6,0 | 6,6 | 6,0 | 6,6 | 5,8 | 6,4 |
| 0 | 6,1 | 6,7 | 6,1 | 6,7 | 5,9 | 6,5 |
| и более | | | | | |
|  | Координация | Челночный бег 5 x 6 м (с) | 1 | не более | | | | | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,2 | 10,5 | 12,0 |
| 0 | 12,1 | 12,6 | 11,6 | 12,3 | 10,6 | 12,1 |
| и более | | | | | |
|  | Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы 2 руками стоя (м) | 1 | не менее | | | | | |
| 8,0 | 6,0 | 8,0 | 6,0 | 8,0 | 6,0 |
| 0 | 7,9 | 5,9 | 7,9 | 5,9 | 7,9 | 5,9 |
| и менее | | | | | |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 1 | не менее | | | | | |
| 140,0 | 130,0 | 140,0 | 130,0 | 160,0 | 140,0 |
| 0 | 139,0 | 129,0 | 139,0 | 129,0 | 159,0 | 139,0 |
| и менее | | | | | |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками  (см) | 1 | не менее | | | | | |
| 36,0 | 30,0 | 36,0 | 30,0 | 36,0 | 30,0 |
| 0 | 35,0 | 29,0 | 35,0 | 29,0 | 35,0 | 29,0 |
| и менее | | | | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(12-17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Развиваемое физическое  качество | Контроль  ные упражнения (тесты) | Бал  лы | Результаты | | | | | | | | | |
| Т-1 | | Т-2 | | Т-3 | | Т-4 | | Т-5 | |
| Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
|  | Скоростные качества | Бег на 30 м (с) | 1 | не более | | | | | | | | | |
| 5,5 | 6,0 | 5,5 | 6,0 | 5,3 | 5,5 | 5,3 | 5,5 | 5,1 | 5,2 |
| 0 | 5,6 | 6,1 | 5,6 | 6,1 | 5,4 | 5,6 | 5,4 | 5,6 | 5,2 | 5,3 |
| и более | | | | | | | | | |
|  | Координация | Челночный бег 5 x 6 м (с) | 1 | не более | | | | | | | | | |
| 11,5 | 12,0 | 11,2 | 11,8 | 11,0 | 11,6 | 10,8 | 11,3 | 10,6 | 11,0 |
| 0 | 11,6 | 12,1 | 11,3 | 11,9 | 11,1 | 11,7 | 10,9 | 11,4 | 10,7 | 11,1 |
| и более | | | | | | | | | |
|  | Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы 2 руками стоя (м) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| 10,0 | 8,0 | 10,0 | 8,0 | 10,5 | 9,0 | 11,0 | 9,5 | 12,0 | 10,0 |
| 0 | 9,9 | 7,9 | 9,9 | 7,9 | 10,4 | 8,9 | 10,9 | 9,4 | 11,9 | 9,9 |
| и менее | | | | | | | | | |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| 180 | 160 | 185 | 170 | 190 | 180 | 210 | 185 | 230 | 190 |
| 0 | 179 | 159 | 184 | 169 | 189 | 179 | 209 | 184 | 229 | 189 |
| и менее | | | | | | | | | |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками  (см) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| 40,0 | 35,0 | 40,0 | 35,0 | 42,0 | 37,0 | 43,0 | 39,0 | 45,0 | 41,0 |
| 0 | 39,0 | 34,0 | 39,0 | 34,0 | 41,0 | 36,0 | 42,0 | 38,0 | 44,0 | 40,0 |
| и менее | | | | | | | | | |

НОРМАТИВЫ

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(12-17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Результаты | | | | |
| Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
|  | Вторая (двумя руками сверху) передача на точность из зоны 2 в 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| 0 | менее норматива | | | | |
|  | Подача на точность:  (из 5 подач)  Т-1,2 – верхняя прямая (левая и правая половина площадки по заданию  Т-3,4 – верхняя прямая (по зонам 1,6,5 площадки по заданию)  Т-5 – верхняя прямая (по зонам 1,6,5 площадки по заданию + в прыжке) | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4+3 |
| 0 | менее норматива | | | | |
|  | Нападающий удар по зонам (по 3 удара по зонам 1,6,5 по заданию) | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 0 | менее норматива | | | | |
|  | Приём подачи в зонах 1,5,6 в зоны 2,3 из 6 раз | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 0 | менее норматива | | | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(16 лет и старше)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество,  контрольное упражнение |  | Юноши | Девушки |
| Баллы |
| Скоростные качества  Бег на 30 м (с) | 1 | не более 5,0 | не более 5,5 |
| 0 | 5,1 и более | 5,6 и более |
| Координация  Челночный бег 5 x 6 м  (с) | 1 | не более 11,0 | не более 11,5 |
| 0 | 11,1 и более | 11,6 и более |
| Скоростно-силовые качества Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 1 | не менее 16 м | не менее 12 м |
| 0 | 15 и менее | 11 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) | 1 | не менее 200 | не менее 180 |
| 0 | 199 и менее | 179 и менее |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (см) | 1 | не менее 45 | не менее 38 |
|  | 0 | 44 и менее | 37 и менее |

НОРМАТИВЫ

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(16 лет и старше)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | нормативы | |
| нападающий | связующий |
|  | Передача мяча двумя руками сверху стоя к ней лицом и спиной (чередование) | 1 | 5 | 8 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  верхняя прямая по зонам по заданию | 1 | 6 | 6 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию | 1 | 4 | 3 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи) | 1 | 4 | 3 |
| 0 | Менее норматива | |
|  | Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову) | 1 | 4 | 3 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 из 10 раз | 1 | 8 | 7 |
| 0 | менее норматива | |

     НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(19 лет и старше)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество,  контрольное упражнение |  | Юноши | Девушки |
| Баллы |
| Скоростные качества  Бег на 30 м (с) | 1 | не более 4,9 | не более 5,3 |
| 0 | 5,0 и более | 5,4 и более |
| Координация  Челночный бег 5 x 6 м  (с) | 1 | не более 10,8 | не более 11,0 |
| 0 | 10,9 и более | 11,1 и более |
| Скоростно-силовые качества Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 1 | не менее 18 м | не менее 14 м |
| 0 | 17 и менее | 13 и менее |
| Прыжок в длину с места (см) | 1 | не менее 240 | не менее 210 |
| 0 | 239 и менее | 209 и менее |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (см) | 1 | не менее 50 | не менее 40 |
|  | 0 | 49 и менее | 39 и менее |

       НОРМАТИВЫ

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

(19 лет и старше)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | уровень оценки | нормативы | |
| Нападающий | связующий |
|  | Передача мяча двумя руками сверху стоя к ней лицом и спиной (чередование) | 1 | 7 | 10 |
| 0 | Менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  верхняя прямая по зонам по заданию | 1 | 8 | 8 |
| 0 | Менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию | 1 | 5 | 4 |
| 0 | Менее норматива | |
|  | Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи) | 1 | 5 | 4 |
| 0 | Менее норматива | |
|  | Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову) | 1 | 5 | 4 |
| 0 | Менее норматива | |
|  | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 из 10 раз | 1 | 9 | 9 |
| 0 | Менее норматива | |

**Требования для зачисления и перевода занимающихся и спортсменов на следующий этап по программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки | Требования по спортивной подготовки | Требования по технической подготовке | Требования по общей и специально физической подготовке |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| 1 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов) |
| 2 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов) |
| 3 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов) |
| **Тренировочный этап** | | | |
| 1 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 2 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 3 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 4 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 5 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| Весь период | Наличие I спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов | Сдача четырёх контрольных нормативов | Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов) |
| Набрать не менее 9 баллов по сумме 11 нормативов | |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | |
| Весь период | Наличие КМС спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов | Сдача четырёх контрольных нормативов | Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов) |
| Набрать не менее 9 баллов по сумме 11 нормативов | |

В связи с особенностями вида спорта волейбол, требованиями отбора высокорослых спортсменов и на основании требований к модельным характеристикам волейболистов разрабатываются нормативные требования по основным параметрам антропометрии и подготовленности спортсменов.

При приёме у занимающихся и спортсменов нормативов следует учитывать их антропометрические данные (таблица ниже) и принимать данных претендентов без отбора.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| возраст | Рост юноши | Рост девушки |
| 9-10 лет | 145 | 145 |
| 10-11 лет | 155 | 155 |
| 11-12 лет | 170 | 160 |
| 12 лет | 180 | 165 |
| 13 лет | 185 | 168 |
| 14 лет | 190 | 170 |
| 15 лет | 195 | 172 |
| 16 лет | 200 | 175 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ**

**УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Оценка общей физической и специальной физической подготовленности**

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

***2. Челночный бег 5x6 м.*** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

***3. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами****.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток 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. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы 2 руками стоя****.*Бросок с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**Оценка технической подготовленности**

***1. Передача мяча двумя руками сверху стоя к ней лицом и спиной (чередование).***Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча. 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 1,5м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

***2. Передача мяча руками сверху у стены, стоя 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. Учащийся 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 обучения.

***3. Подачи мячана точность.*** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определеннуюзону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый занимаюшийся выполняет 5 попыток.

***4. Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи).***Выполняются после передачи партнера или тренера. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, чтобы волейболисты могли достаточно сильно направить мяч в определенную зону. 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. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

***5. Прием мяча с подачи снизу или сверху двумя руками на точность выполнения.***Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального тренажера мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.