

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
1.	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					
2.	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					
3.	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					
4.		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					
5.		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
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
1.	Вторая (двумя руками сверху) передача на точность из зоны 2 в 4	1	3	4	5	6	8
		0	менее норматива				
2.	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				
3.	Нападающий удар по зонам (по 3 удара по зонам 1,6,5 по заданию)	1	3	3	4	5	6
		0	менее норматива				
4.	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	Баллы	Юноши	Девушки
<u>Скоростные качества</u> Бег на 30 м (с)	1	не более 5,0	не более 5,5
	0	5,1 и более	5,6 и более
<u>Координация</u> Челночный бег 5 х 6 м (с)	1	не более 11,0	не более 11,5
	0	11,1 и более	11,6 и более
<u>Скоростно-силовые качества</u> 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
1.	Передача мяча двумя руками сверху стоя к ней лицом и спиной (чередование)	1	5	8
		0	менее норматива	
2.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) верхняя прямая по зонам по заданию	1	6	6
		0	менее норматива	
3.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию	1	4	3
		0	менее норматива	
4.	Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи)	1	4	3
		0	Менее норматива	
5.	Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову)	1	4	3
		0	менее норматива	
6.	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	Баллы	Юноши	Девушки
<u>Скоростные качества</u> Бег на 30 м (с)	1	не более 4,9	не более 5,3
	0	5,0 и более	5,4 и более
<u>Координация</u> Челночный бег 5 х 6 м (с)	1	не более 10,8	не более 11,0
	0	10,9 и более	11,1 и более
<u>Скоростно-силовые качества</u> 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
1.	Передача мяча двумя руками сверху стоя к ней лицом и спиной (чередование)	1	7	10
		0	Менее норматива	
2.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) верхняя прямая по зонам по заданию	1	8	8
		0	Менее норматива	
3.	Подача мяча на точность: (из 5 подач) силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию	1	5	4
		0	Менее норматива	
4.	Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи)	1	5	4
		0	Менее норматива	
5.	Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову)	1	5	4
		0	Менее норматива	
6.	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 5х6 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 50х50 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 выполняются 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 1,5 м. 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 мяча на точность. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны 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 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.