|  |  |
| --- | --- |
| D:\мои документы\Богомолов\Логотип центр игровых видов\лого 1.jpg | **УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**  Муниципальное бюджетное учреждение  дополнительного образования города Новосибирска  «Специализированная детско-юношеская спортивная школа  олимпийского резерва  **«ЦЕНТР ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА»** |

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Решением педагогического Директор МБУДО СДЮСШОР

совета учреждения «Центр игровых видов спорта»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Г. Безверхов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**И МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ**

**по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

***ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ***

Новосибирск - 2018 г.

**МЕТОДИКА**

**тестирования и оценки показателей развития физических, технических качеств и двигательных способностей**

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

1.1. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУДО СДЮСШОР «Центр игровых видов спорта».

1.2. Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) **по нормативам текущего года (этапа) обучения.**

- после проведения обязательной разминки.

1.3. Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-***на этапе начальной подготовки*** *-* по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

- ***на тренировочном этапе*** *-* по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки.

- ***на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*** - по результатам тестов общей, специальной и технической подготовки при выполнении спортивного разряда.

1.4. Сумма баллов для перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по программе спортивной подготовки- 5 **баллов и выше из 5 тестов (по ФС).**

1.5. Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

- показавшие наивысший результат (количество баллов) по общей и специальной физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

- при равных показателях ОФП и СФП - с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в волейбол, а именно:

а) уровень развития физических способностей применительно к специфике волейболистов;

б) способность к овладению техникой (специфические координационные способности),

в) антропометрические данные.

- наличие спортивного разряда;

- члены сборных команд НСО, РФ;

- по рекомендации Всероссийской федерации волейбола, региональной федерации волейбола, федерации волейбола Новосибирской области, волейбольного клуба «Локомотив-Новосибирск», тренерского совета отдела волейбола.

**II. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**2.1. Описание переводных тестов по общей и физической подготовке**

* **Бег 30м.**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

* **Челночный бег 5x6 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.

* **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. 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.

* **Прыжок в длину с места.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

* ***Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.***

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. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**2.2. Описание переводных тестов по технической подготовке**

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

* ***Вторая передача мяча.***

Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 3. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, расстояние от сетки не более 1,5 метра. Оценивается техника выполнения и количество попыток.

* ***Вторая передача мяча.***

Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4- 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток.

* ***Подача на точность.***

Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

* ***Нападающий удар.***

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество нападений в соответствующую зону.

* ***Передача снизу двумя руками.***

Испытуемый располагается в зонах 1,5.Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

**Этап совершенствования спортивного мастерства,**

**высшего спортивного мастерства**

* ***Передача мяча сверху двумя руками.***

Испытуемый находится в зоне 1. Мяч направляется из зоны 4 в зону 1. Испытуемый выполняет передачу сверху двумя руками в зону 4 по траектории для нападающего удара. Тоже - самое: передача на нападающий удар из зоны 5 в зону 2. Оценивается качество передачи траектории мяча. Дается 10 попыток из каждой зоны (5,1).

* ***Передача мяча снизу двумя руками.***

Испытуемые располагаются в зонах 1,5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки и выполнение приема. Количество выполнений - 5 попыток в каждой зоне.

* ***Блокирование одиночное и групповое.***

Имитация одиночного блокирования в зонах 2,3,4. Имитация группового блокирования после перемещения из зоны в зону. Оценивается техника выполнения. Дается 5 попыток в каждой зоне.

* ***Подача верхняя прямая.***

При выполнении верхней прямой подачи испытуемый направляет мяч в зоны 1,5 по выбору. Учитывается количество попаданий в зону из 5 попыток.

* ***Подача в прыжке.***

При выполнении подачи в прыжке испытуемый направляет мяч в любую зону площадки. Оценивается количество выполненных подач из 5 попыток.

* ***Нападающий удар.***

При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5,из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество попаданий в соответствующую зону.

**КОМПЛЕКСЫ**

**контрольных упражнений (тестов) для оценки общей, специальной физической подготовки**

**по программе спортивной подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для перевода в группы*

***на этапах спортивной подготовки***

юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Тесты | Единица  измерения | Баллы | НП | | Т | | | | | ССМ | ВСМ |
| 1-й год | Свыше года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 30 м | сек | 3 | 5,6 и < | 5,6 и < | 5,7 и < | 5,6 и < | 5,5 и < | 5,4 и < | 5,3 и < | 4,8 и < | **4,9** |
| 2 | 5,8 | 5,8 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 4,9 |
| 1 | **6,0** | **6,0** | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | **5,5** | **5,0** |
| 2 | Челночный бег 5х6 м | сек | 3 | 11,8 и < | 11,8 и < | 11,7 и < | 11,6 и < | 11,5 и < | 11,4 и < | 11,3 и < | 10,8 и < | **10,8** |
| 2 | 11,9 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 | 11,4 | 10,9 |
| 1 | **12,0** | **12,0** | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | **11,5** | **11,0** |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | м | 3 | 9 и < | 9 и < | 9,2 и < | 9,5 и < | 10 и < | 10,5 и < | 12 и < | 17 и < | **18** |
| 2 | 8,5 | 8,5 | 8,8 | 9 | 9,5 | 10 | 11 | 16,5 |
| 1 | **8** | **8** | 8,4 | 8,5 | 9 | 9,5 | **10** | **16** |
| 4 | Прыжок в длину с места | см | 3 | 150 и < | 150 и < | 155 и < | 160 и < | 170 и < | 180 и < | 190 и < | 220 и < | **240** |
| 2 | 145 | 145 | 150 | 155 | 165 | 175 | 185 | 210 |
| 1 | **140** | **140** | 145 | 150 | 160 | 170 | **180** | **200** |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | 3 | 38 и < | 38 и < | 38,5 и < | 39 и < | 40 и < | 41 и < | 42 и < | 47 и < | **50** |
| 2 | 37 | 37 | 37,5 | 38 | 39 | 40 | 41 | 46 |
| 1 | **36** | **36** | 36,5 | 37 | 38 | 39 | **40** | **45** |

девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Тесты | Ед.  измерения | Баллы | НП | | Т | | | | | ССМ | ВСМ |
| 1-й год | Свыше года | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Бег 30 м | сек | 3 | 6,4 и < | 6,4 и < | 6,3 и < | 6,2 и < | 6,1 и < | 6,0 и < | 5,8 и < | 5,3 и < | **5,3** |
| 2 | 6,5 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 5,9 | 5,4 |
| 1 | **6,6** | **6,6** | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | **6,0** | **5,5** |
| 2 | Челночный бег 5х6 м | сек | 3 | 12,3 и < | 12,3 и < | 12,2 и < | 12,1 и < | 12,0 и < | 11,9 и < | 11,8 и < | 11,3 и < | **11,0** |
| 2 | 12,4 | 12,4 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | 12,0 | 11,9 | 11,4 |
| 1 | **12,5** | **12,5** | 12,4 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | **12,0** | **11,5** |
| 3 | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | м | 3 | 7 и < | 7 и < | 7,2 и < | 7,5 и < | 8 и < | 8,5 и < | 9 и < | 13 и < | **14** |
| 2 | 6,5 | 6,5 | 6,8 | 7,0 | 7,5 | 8 | 8,5 | 12,5 |
| 1 | **6** | **6** | 6,2 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | **8** | **12** |
| 4 | Прыжок в длину с места | см | 3 | 140 и < | 140 и < | 145 и < | 155 и < | 160 и < | 165 и < | 170 и < | 190 и < | **210** |
| 2 | 135 | 135 | 140 | 150 | 155 | 160 | 165 | 185 |
| 1 | **130** | **130** | 135 | 145 | 150 | 155 | **160** | **180** |
| 5 | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | 3 | 31 и < | 31 и < | 32,0 и < | 33 и < | 34 и < | 35 и < | 37 и < | 40 и < | **40** |
| 2 | 30,5 | 30,5 | 31,5 | 32,5 | 33,5 | 34,5 | 36 | 39 |
| 1 | **30** | **30** | 31 | 32 | 33 | 34 | **35** | **38** |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

***на этапе начальной подготовки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 6 с) | Бег 30 м  (не более 6,6 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 12,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 12,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 30 см) |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

***на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,5 с) | Бег 30 м  (не более 6,0 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 12,0 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 40 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

***на этапе совершенствования спортивного мастерства***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | ***Юноши*** | ***Девушки*** |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,0 с) | Бег 30 м  (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 45 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 38 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

***на этапе высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | ***Мужчины*** | ***Женщины*** |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 4,9 с) | Бег 30 м  (не более 5,3 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 10,8 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 50 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 40 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**КОМПЛЕКСЫ**

**контрольных упражнений для оценки технической подготовки**

**по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

**по программе спортивной подготовки**

*Нормативы технической подготовки для зачисления в группы*

***на тренировочном этапе***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техническое действие | Тренировочный (этап спортивной специализации) | | | | | |
| 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. | |
| связующий | нападающий |
| Вторая передача:  -из зоны 3 в зону 4 (10 попыток) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 |
| Вторая передача:  -из зоны 2 в зону 4 (10 попыток) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 |
| Подача на точность:  -1/2 площадки (зона по выбору)  (10 попыток) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| Нападающий удар:  - из зоны 4 в зону 5 (5 попыток) | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Нападающий удар:  -из зоны 2 в зону 1 (5 попыток) | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Передача снизу двумя руками:  -из зоны 1 к сетке (10 попыток);  -из зоны 5 к сетке (10 попыток) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |

*Нормативы технической подготовки для зачисления в группы*

***на этапе совершенствования спортивного мастерства,***

***высшего спортивного мастерства***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техническое  действие | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| юноши | | девушки | | юноши | | девушки | |
| связующий | нападающий | связующий | нападающий | связующий | нападающий | связующий | нападающий |
| Передача сверху двумя руками:  - из зоны 1 в зону 4 (10 попыток);  -из зоны 5 в зону 2 (10 попыток) | 8 | 6 | 8 | 6 | 10 | 8 | 10 | 8 |
| Передача снизу двумя руками:  -из зоны 1 к сетке (10 попыток);  -из зоны 5 к сетке (10 попыток) | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Блокирование одиночное с перемещением в зоне, групповое из зоны в зону (5 попыток) | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Подача верхняя прямая:  -в зону 1 или 5 (5 попыток) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Подача в прыжке (5 попыток) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Нападающий удар:  -из зоны 4 в зону 5 (5 попыток);  -из зоны 2 в зону 1 (5 попыток) | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |