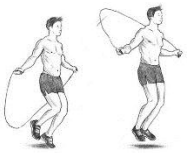
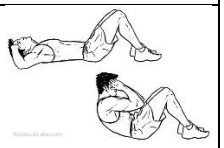
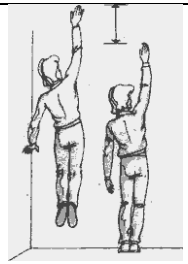
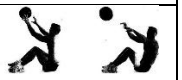
УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ №10
МО г-к. Анапа
12.05.2020 г.
Н.Н.Филофеева

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап обучающихся девушек
МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
в группы начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения (НП-1, НП-2, НП-3) и
в группы тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)
по ВОЛЕЙБОЛУ

Физ. качества	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки																Пояснения к выполнению упражнения
			НП-1		НП-2		НП-3		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5		
ВЫНОСЛИВОСТЬ	1.	Прыжки со скакалкой	(не менее 40 раз за 30 сек.)	0 б. (39 раз и менее) 1 б. (44-40 раз) 2 б. (45 раз и более)	(не менее 45 раз за 30 сек)	0 б. (44 раз и менее) 1 б. (49-45 раз) 2 б. (50 раз и более)	(не менее 36 раз за 15 сек)	0 б. (35 раз и менее) 1 б. (37-36 раз) 2 б. (38 раз и более)	(не менее 46 раз за 20 сек)	0 б. (45 раз и менее) 1 б. (47-46 раз) 2 б. (48 раз и более)	(не менее 50 раз за 20 сек)	0 б. (49 раз и менее) 1 б. (51-50 раз) 2 б. (52 раз и более)	(не менее 60 раз за 25 сек)	0 б. (59 раз и менее) 1 б. (61-60 раз) 2 б. (62 раз и более)	(не менее 64 раз за 25 сек)	0 б. (63 раз и менее) 1 б. (65-64 раз) 2 б. (66 раз и более)	(не менее 64 раз за 25 сек)	0 б. (63 раз и менее) 1 б. (65-64 раз) 2 б. (66 раз и более)	
КООРДИНАЦИЯ	2.	Подъем туловища из положения лежа на спине	(не менее 14 раз за 30 сек.)	0 б. (13 раз и менее) 1 б. (14-15 раз) 2 б. (16 раз и более)	(не менее 15 раз за 30 сек)	0 б. (14 раз и менее) 1 б. (15-16 раз) 2 б. (17 раз и более)	(не менее 16 раз за 30 сек)	0 б. (15 раз и менее) 1 б. (16-17 раз) 2 б. (18 раз и более)	(не менее 16 раз за 30 сек)	0 б. (15 раз и менее) 1 б. (16-17 раз) 2 б. (18 раз и более)	(не менее 17 раз за 30 сек)	0 б. (16 раз и менее) 1 б. (17-18 раз) 2 б. (19 раз и более)	(не менее 17 раз за 30 сек)	0 б. (16 раз и менее) 1 б. (17-18 раз) 2 б. (19 раз и более)	(не менее 18 раз за 30 сек)	0 б. (17 раз и менее) 1 б. (18-19 раз) 2 б. (20 раз и более)	(не менее 18 раз за 30 сек)	0 б. (17 раз и менее) 1 б. (18-19 раз) 2 б. (20 раз и более)	
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	3.	Прыжок в длину с места	(не менее 130 см.)	0 б. (129 см. и менее) 1 б. (130 см-131 см.) 2 б. (132 см. – и более)	(не менее 140 см.)	0 б. (139 см. и менее) 1 б. (140 см-141 см.) 2 б. (142 см. – и более)	(не менее 150 см.)	0 б. (149 см. и менее) 1 б. (150 см-151 см.) 2 б. (152 см. – и более)	(не менее 160 см.)	0 б. (159 см. и менее) 1 б. (160 см-161 см.) 2 б. (162 см. – и более)	(не менее 160 см.)	0 б. (159 см. и менее) 1 б. (160 см.-161 см.) 2 б. (162 см. – и более)	(не менее 165 см.)	0 б. (164 см. и менее) 1 б. (165 см-166 см.) 2 б. (167 см. – и более)	(не менее 170 см.)	0 б. (169 см. и менее) 1 б. (170 см-171 см.) 2 б. (172 см. – и более)	(не менее 175 см.)	0 б. (174 см. и менее) 1 б. (175 см-176 см.) 2 б. (177 см. – и более)	

	4.	Прыжок в верх с места со взмахом рук	(не менее 30см.)	0 б. (29 см и менее) 1 б. (30 см-31 см) 2 б. 32 см – и более)	(не менее 32см.)	0 б. (31 см и менее) 1 б. 32 см-33 см) 2 б. (34 см – и более)	(не менее 34 см.)	0 б. (33 см и менее) 1 б. (34 см-35 см) 2 б. (36 см – и более)	(не менее 35 см)	0 б. (34 см. и менее) 1 б. (35см. -36см) 2 б. (37 см – и более)	(не менее 35 см)	0 б. (34 см. и менее) 1 б. (35см.-36см) 2 б. (37 см – и более)	(не менее 36 см)	0 б. (35 см. и менее) 1 б. (36 см.-37 см.) 2 б. (38 см. – и более)	(не менее 36 см)	0 б. (35 см. и менее) 1 б. (36 см.-37 см.) 2 б. (38 см. – и более)	(не менее 37 см)	0 б. (36 см. и менее) 1 б. (37см.-38 см.) 2 б. (39 см. – и более)	
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО	5.	Передача мяча сверху двумя руками 100 см над собой из положения сидя	-	-	-	-	-	-	(не менее 45 раз за 30 сек)	0 б. (44 раз и менее) 1 б. (45-46 раз) 2 б. (47 раз и более)	(не менее 47 раз за 30 сек)	0 б. (46 раз и менее) 1 б. (47-48 раз) 2 б. (49 раз и более)	(не менее 47 раз за 30 сек)	0 б. (46 раз и менее) 1 б. (47-48 раз) 2 б. (49 раз и более)	(не менее 49 раз за 30 сек)	0 б. (48 раз и менее) 1 б. (48-49 раз) 2 б. (50 раз и более)	(не менее 49 раз за 30 сек)	0 б. (48 раз и менее) 1 б. (48-49 раз) 2 б. (50 раз и более)	

Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений:

За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 1 до 2 баллов.

Для зачисления на этапы и перевода по годам подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

НП-1 - не ниже «4,0»;
НП-2 - не ниже «4,0»;
НП-3 - не ниже «4,0»;
ТЭ-1 - не ниже «5,0»;
ТЭ-2 - не ниже «5,0»;
ТЭ-3 - не ниже «5,0».
ТЭ-4 - не ниже «5,0»;
ТЭ-5 - не ниже «5,0».

Тренер-преподаватель Н.А. Чирикова

Разъяснения к нормативам:

1. **Прыжки со скакалкой**

Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивается двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях.

Участник выполняет максимальное количество прыжков туловища за определенное количество секунд, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков за отведенное время.

2. **Поднимание туловища из положения лежа**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:
- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.
Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
Участник имеет право:
- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

4. Прыжок в верх с места со взмахом рук

Перед тестированием на угол стены вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края стены с потолку. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте. Отмечается деление, которого он коснулся. Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идѐт в зачѐт. Прыжок выполняется с места, толчком двумя.

5. Передача мяча сверху двумя руками 100 см над собой

При передаче мяча двумя руками сверху, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении. Высота отскока мяча от рук – не менее 100 см. Исключить удары по мячу ладонями.

Нормативы составлены на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол.(Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680 (ред. от 15.07.2015) "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162)
- Таблицы нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 (физическая культура) рекомендованной на сайте ГТО НОРМАТИВЫ https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
- Методические рекомендации по волейболу размещенные на ведущем образовательном сайте педагогического мастерства 1 СЕНТЯБРЯ https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410
- Вариативность упражнений по техническому мастерству определяется тренером-преподавателем.

Тренер-преподаватель Чирикова Н.А.