

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»  
(МБУ ДО СШОР «Старт»)

663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, д. 22а, тел.: 8(39169)4-30-58  
e-mail: [sportstart19@mail.ru](mailto:sportstart19@mail.ru) ОГРН 1022401486711, ИНН/КПП 2453006237/245301001

---

наименование, адрес, телефон, адрес электронной почты, ОГРН, ИНН/КПП

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР «Старт»  
(протокол от 14.04.2026 г. № 3)

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МБУ ДО СШОР «Старт»  
от 29.05.2026 г. № 02-01/79

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБУЧЕНИЕ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Авторы-составители:

Старший инструктор-методист  
Инструктор-методист  
Инструктор-методист

Горбань Галина Владимировна  
Панкова Дарья Николаевна  
Донец Максим Иванович

## I. Общие положения

1.1. Программа вступительных испытаний индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта России от 14.11.2025 г. № 970 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», на основании Устава МБУ ДО СШОР «Старт», утвержденного распоряжением Администрации ЗАТО г. Зеленогорск от 17.04.2023 г. № 562-р, руководствуясь Порядком приема граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, реализуемым в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт», утвержденным приказом МБУ ДО СШОР «Старт» от 21.04.2026 г. № 02-01/59 (далее – Порядок приема в МБУ ДО СШОР «Старт», Учреждение).

1.2. Цель вступительных испытаний индивидуального отбора — оценка физических и двигательных способностей поступающих, необходимых для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», реализуемой в МБУ ДО СШОР «Старт».

1.3. Индивидуальный отбор поступающих проводится на конкурсной основе в виде вступительных испытаний.

1.4. Вступительные испытания индивидуального отбора поступающих проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных настоящей Программой.

## II. Содержание Программы

2.1. Для мальчиков и девочек, поступающих в группу **этапа начальной подготовки (далее - ГНП)**, вступительные испытания индивидуального отбора включают в себя:

- вступительное испытание – «Общая физическая подготовка»;
- вступительное испытание - «Специальная физическая подготовка».

2.2. Для юношей и девушек, поступающих в группу **учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее - УТГ)**, вступительные испытания включают в себя:

- вступительное испытание – «Общая физическая подготовка»;
- вступительное испытание - «Специальная физическая подготовка».

2.3. Для юношей и девушек, поступающих в группу **этапа совершенствования спортивного мастерства (далее - ГССМ)**, вступительные испытания включают в себя:

- вступительное испытание – «Общая физическая подготовка»;
- вступительное испытание - «Специальная физическая подготовка».

2.4. Для юношей и девушек, поступающих в группу **этапа высшего спортивного мастерства (далее - ГВСМ)**, вступительные испытания включают в себя:

- вступительное испытание – «Общая физическая подготовка»;
- вступительное испытание - «Специальная физическая подготовка».

2.5. Контрольные упражнения, нормативы, а также дополнительные условия для зачисления **мальчиков и юношей** в группы вышеперечисленных этапов спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

2.6. Контрольные упражнения, нормативы, а также дополнительные условия для зачисления **девочек и девушек** в группы вышеперечисленных этапов спортивной подготовки, представлены в таблице № 2.



| Упражнения/ требования  | Балл*  | Этапы/годы спортивной подготовки |       |  |       |       |       |  |       |       |                            |                             |
|---|--|----------------------------------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|----------------------------|-----------------------------|
|   |  | КПН                              |       |  | КПН   |       |       |  |       |       | КПН                        | КПН                         |
|   |  | ГНП-1                            | ГНП-2 | ГНП-3  | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4  | УТГ-5 | УТГ-6 | ГССМ                       | ГВСМ                        |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>  |  |                                  |       |  |       |       |       |  |       |       |                            |                             |
| Челночный бег 5*6 м (с)   | 0  | >12,0                            | >11,5 | >11,5  | >11,5 | >11,5 | >11,5 | >11,5  | >11,5 | >11,5 | >11,0                      | >10,8                       |
|   | 3  | 12,0                             | 11,5  | 11,5   | 11,5  | 11,5  | 11,5  | 11,5   | 11,5  | 11,5  | 11,0                       | 10,8                        |
|   | 4  | 11,9                             | 11,4  | 11,4   | 11,3  | 11,3  | 11,2  | 11,2   | 11,1  | 11,0  | 10,9                       | 10,7                        |
|   | 5  | 11,7                             | 11,2  | 11,2   | 11,1  | 11,0  | 11,0  | 10,9   | 10,9  | 10,8  | 10,8                       | 10,6                        |
| Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)   | 0  | <8                               | <10   | <10  | <10   | <10   | <10   | <10  | <10   | <10   | <16                        | <10                         |
|   | 3  | 8,00                             | 10,00 | 10,0   | 10,0  | 10,0  | 10,0  | 10,0   | 10,0  | 10,0  | 16,0                       | 18,0                        |
|   | 4  | 9,00                             | 10,00 | 11,0   | 11,0  | 11,5  | 12,0  | 12,5   | 13,0  | 13,5  | 17,0                       | 19,0                        |
|   | 5  | 10,00                            | 11,00 | 11,5   | 12,0  | 13,0  | 14,0  | 15,0   | 16,0  | 17,0  | 18,0                       | 20,0                        |
| Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)   | 0  | <36                              | <40   | <40  | <40   | <40   | <40   | <40  | <40   | <40   | <45                        | <50                         |
|   | 3  | 36                               | 40    | 40   | 40    | 40    | 40    | 40   | 40    | 40    | 45                         | 50                          |
|   | 4  | 37                               | 41    | 41   | 41    | 41    | 42    | 42   | 43    | 43    | 46                         | 51                          |
|   | 5  | 40                               | 42    | 42   | 42    | 42    | 43    | 43   | 45    | 46    | 50                         | 52                          |
| <b>Дополнительное условие для зачисления: уровень спортивной квалификации (наличие спортивного разряда)</b> |  |                                  |       |  |       |       |       |  |       |       |                            |                             |
| Спортивный разряд   | Требования к спортивной квалификации (наличие действующего спортивного разряда) не предъявляются |                                  |       | Требования к спортивной квалификации (наличие действующего спортивного разряда) не предъявляются |       |       |       | "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" |       |       | "первый спортивный разряд" | "кандидат в мастера спорта" |



| Упражнения/ норматив  | Балл*  | Этапы/годы спортивной подготовки |       |  |       |       |       |  |       |       |                            |                             |       |
|---|--|----------------------------------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|----------------------------|-----------------------------|-------|
|   |  | КПН                              |       |  | КПН   |       |       |  |       |       | КПН                        | КПН                         |       |
|   |  | ГНП-1                            | ГНП-2 | ГНП-3  | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4  | УТГ-5 | УТГ-6 | ГССМ                       | ГВСМ                        |       |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>  |  |                                  |       |  |       |       |       |  |       |       |                            |                             |       |
| Челночный бег 5*6 м (с)   | 0  | >12,5                            | >12,0 | >12,0  | >12,0 | >12,0 | >12,0 | >12,0  | >12,0 | >12,0 | >12,0                      | >11,5                       | >11,0 |
|   | 3  | 12,5                             | 12,0  | 12,0   | 12,0  | 12,0  | 12,0  | 12,0   | 12,0  | 12,0  | 12,0                       | 11,5                        | 11,0  |
|   | 4  | 12,4                             | 11,9  | 11,9   | 11,8  | 11,8  | 11,7  | 11,6   | 11,6  | 11,5  | 11,4                       | 11,4                        | 10,9  |
|   | 5  | 12,2                             | 11,7  | 11,7   | 11,6  | 11,6  | 11,5  | 11,4   | 11,4  | 11,3  | 11,3                       | 11,3                        | 10,8  |
| Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)   | 0  | <6                               | <8    | <8   | <8    | <8    | <8    | <8   | <8    | <8    | <8                         | <12                         | <14   |
|   | 3  | 6,0                              | 8,0   | 8,0  | 8,0   | 8,0   | 8,0   | 8,0  | 8,0   | 8,0   | 8,0                        | 12,0                        | 14,0  |
|   | 4  | 7,0                              | 8,5   | 8,5  | 9,0   | 9,5   | 10,0  | 10,5   | 11,0  | 11,5  | 13,0                       | 13,0                        | 15,0  |
|   | 5  | 8,0                              | 9,0   | 9,0  | 10,0  | 11,5  | 12,0  | 12,5   | 13,0  | 14,0  | 14,0                       | 14,0                        | 16,0  |
| Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)   | 0  | <30                              | <35   | <35  | <35   | <35   | <35   | <35  | <35   | <35   | <35                        | <38                         | <40   |
|   | 3  | 30                               | 35    | 35   | 35    | 35    | 35    | 35   | 35    | 35    | 35                         | 38                          | 40    |
|   | 4  | 31                               | 36    | 36   | 36    | 36    | 37    | 37   | 38    | 39    | 40                         | 40                          | 41    |
|   | 5  | 34                               | 37    | 37   | 37    | 37    | 38    | 39   | 40    | 41    | 42                         | 42                          | 43    |
| <b>Дополнительное условие для зачисления: уровень спортивной квалификации (наличие спортивного разряда)</b> |  |                                  |       |  |       |       |       |  |       |       |                            |                             |       |
| Спортивный разряд   | Требования к спортивной квалификации (наличие действующего спортивного разряда) не предъявляются |                                  |       | Требования к спортивной квалификации (наличие действующего спортивного разряда) не предъявляются |       |       |       | "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" |       |       | "первый спортивный разряд" | "кандидат в мастера спорта" |       |

### **III. Порядок проведения вступительного испытания в форме тестирования**

3.1. Организация приема поступающих осуществляется приемной комиссией МБУ ДО СШОР «Старт», регламент работы и состав которой утверждаются приказом директора Учреждения.

3.2. В соответствии с Порядком приема в МБУ ДО СШОР «Старт», приказом директора Учреждения о проведении индивидуального отбора утверждаются:

- количество вакантных бюджетных мест для приема на обучение в МБУ ДО СШОР «Старт»;
- сроки приема документов у поступающих;
- сроки проведения индивидуального отбора и зачисления.

3.3. Приемная комиссия МБУ ДО СШОР «Старт» в установленные приказом директора Учреждения сроки в алфавитном порядке формирует списочный состав поступающих, допущенных к вступительным испытаниям индивидуального отбора.

3.4. Очередность выполнения поступающим каждого контрольного упражнения (теста) определяется порядковым номером в списочном составе поступающих.

3.5. Перед выполнением контрольного упражнения (теста) поступающим разрешается выполнить пробные попытки. На выполнение пробных попыток отводится не более 10 минут.

3.6. После выполнения каждого контрольного упражнения (теста) поступающему объявляется результат его выполнения, который заносится в протокол и переводится в балл.

3.7. Во время проведения тестирования поступающий и сопровождающие его лица (в случае присутствия на тестировании) должны соблюдать следующие правила поведения:

- не создавать помехи поступающим при выполнении контрольного упражнения (теста);
- уважительно относиться к членам приемной комиссии МБУ ДО СШОР «Старт» и другим поступающим.

3.8. Результаты вступительных испытаний оформляются протоколом, который подписывается всеми членами приемной комиссии МБУ ДО СШОР «Старт» (примерная форма протокола — приложение к настоящей Программе).

3.9. В соответствии с Порядком приема в МБУ ДО СШОР «Старт» результаты индивидуального отбора объявляются не позднее трех рабочих дней после его проведения. Объявление результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием суммы баллов, набранных поступающим, на информационном стенде и на официальном сайте МБУ ДО СШОР «Старт» в разделе «Приемная кампания».

3.10. Рекомендованными к зачислению считаются лица, набравшие наиболее высокие итоговые оценки, в пределах количества мест для приема. При равенстве итоговых оценок в пофамильном списке-рейтинге более высокое место занимает поступающий, имеющий более высокие ростовые показатели.

3.11. Поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию МБУ ДО СШОР «Старт», в порядке, установленном Порядком приема в МБУ ДО СШОР «Старт».

#### IV. Система оценки вступительных испытаний

4.1. При проведении вступительных испытаний выполнение поступающими упражнений и нормативов оценивается по балльной системе:

- 5 баллов (отлично);
- 4 балла (хорошо);
- 3 балла (удовлетворительно);
- 0 баллов (неудовлетворительно).

Норматив считается выполненным при оценке от 3 до 5 баллов. При получении 0 баллов поступающий отстраняется от дальнейшего отбора.

4.2. Общий балл поступающего определяется суммированием баллов за выполнение упражнений и нормативов по вступительным испытаниям **«Общая физическая подготовка»** и **«Специальная физическая подготовка»**.

4.3. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать мальчикам, девочкам, юношам и девушкам по вступительному испытанию **«Общая физическая подготовка»** (далее — **ОФП**), представлено в таблице № 3.

Таблица № 3

| Этапы/годы спортивной подготовки/обучения/минимальное кол-во баллов (проходной балл по ОФП) |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| ГНП-1   | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | УТГ-5 | ГССМ | ГВСМ |
| 12  | 12    | 12    | 12    | 12    | 12    | 12    | 12    | 12    | 15   | 15   |

4.4. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать мальчикам, девочкам, юношам и девушкам по вступительному испытанию **«Специальная физическая подготовка»** (далее СФП), представлено в таблице № 4.

Таблица № 4

| Этапы/годы спортивной подготовки/обучения/минимальное кол-во баллов (проходной балл по СФП) |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| ГНП-1   | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | УТГ-5 | ГССМ | ГВСМ |
| 9   | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     | 9    | 9    |

4.5. Сумма баллов за выполнение упражнений и нормативов по вступительным испытаниям **«Общая физическая подготовка»** и **«Специальная физическая подготовка»** не должна быть ниже следующих значений:

| Этап подготовка   | Минимальная сумма баллов |
|---|--------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 21                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 21                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | 25                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | 25                       |

4.6. В случае, если количество поступающих, набравших сумму баллов не ниже минимальной для зачисления на этап спортивной подготовки, превышает количество бюджетных мест для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки:

- преимущественное право зачисления при условии успешного прохождения индивидуального отбора предоставляется лицам, указанным в части 5.1 статьи 71 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с пунктом 24 Порядка приема граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, реализуемым в МБУ ДО СШОР «Старт», утвержденного приказом МБУ ДО СШОР «Старт» от 24.04.2026 г. № 02-01/57;
- применяется рейтинговая система, предусматривающая учет не только суммарных баллов, набранных поступающими, но и дополнительных баллов, набранных поступающими за антропометрический показатель (рост в сантиметрах).

Минимальные требования к антропометрическим показателям поступающих (рост в сантиметрах) для получения дополнительного балла на этапах(годах) спортивной подготовки /обучения представлены в приложении № 5.

Таблица № 5

| Показатели   | Балл | Этапы/годы спортивной подготовки/обучения/минимальное кол-во баллов |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--|------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  |      | НП-1  | НП-2       | НП-3       | УТГ-1      | УТГ-2      | УТГ-3      | УТГ-4      | УТГ-5      | УТГ-6      |
| Антропометрические данные (рост в см.) для юношей  | 1    | 131 и выше  | 136 и выше | 145 и выше | 158 и выше | 167 и выше | 175 и выше | 181 и выше | 182 и выше | 183 и выше |
|  | 2    | 134 и выше  | 141 и выше | 150 и выше | 161 и выше | 170 и выше | 178 и выше | 183 и выше | 185 и выше | 187 и выше |
|  | 3    | 138 и выше  | 147 и выше | 155 и выше | 164 и выше | 173 и выше | 181 и выше | 185 и выше | 187 и выше | 189 и выше |
|  | 4    | 142 и выше  | 152 и выше | 160 и выше | 167 и выше | 176 и выше | 183 и выше | 187 и выше | 189 и выше | 192 и выше |
|  | 5    | 146 и выше  | 156 и выше | 166 и выше | 172 и выше | 179 и выше | 185 и выше | 188 и выше | 191 и выше | 195 и выше |
| Антропометрические данные (рост в см.) для девушек | 1    | 131 и выше  | 136 и выше | 145 и выше | 155 и выше | 164 и выше | 172 и выше | 178 и выше | 179 и выше | 180 и выше |
|  | 2    | 134 и выше  | 141 и выше | 150 и выше | 159 и выше | 168 и выше | 175 и выше | 180 и выше | 181 и выше | 183 и выше |
|  | 3    | 138 и выше  | 147 и выше | 155 и выше | 163 и выше | 172 и выше | 178 и выше | 182 и выше | 183 и выше | 185 и выше |
|  | 4    | 142 и выше  | 152 и выше | 160 и выше | 167 и выше | 176 и выше | 180 и выше | 184 и выше | 185 и выше | 187 и выше |
|  | 5    | 146 и выше  | 156 и выше | 166 и выше | 172 и выше | 179 и выше | 182 и выше | 185 и выше | 187 и выше | 190 и выше |

## V. Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

### 5.1. Упражнения по общей физической подготовке.

#### ***Бег на 30 метров. Бег на 60 метров.***

Цель упражнения: оценить быстроту и скорость движений обучающегося.

Выполняется с высокого старта на ровной твёрдой поверхности (стадион или площадка), результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Даются 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

#### ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).***

Цель упражнения: измерить дальность прыжка в длину с места — показатель скоростно-силовых качеств и координации. Результат фиксируется в сантиметрах.

Место выполнения: специальный сектор для прыжков с ровной поверхностью и хорошим сцеплением (резиновое покрытие, грунт и т.д.).

Порядок проведения:

- Обучающемуся дают 3 попытки.
- В зачёт идёт лучший результат.
- На подготовку и выполнение одной попытки отводится 1 минута.
- Измерение проводят по перпендикуляру от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела при приземлении.

Техника выполнения (по фазам)

Исходное положение (подготовка к отталкиванию):

- Встать перед линией отталкивания: ноги на ширине плеч или чуть уже.
- Ступни параллельно, носки у линии (но не за ней).
- Вес тела равномерно распределён по стопе.

Замах:

- Поднять руки вверх и слегка назад, одновременно подняться на носки и прогнуться

в пояснице.

- Плавно, но быстро опустить руки вниз-назад, опуститься на всю стопу.
- Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклонить корпус вперёд: плечи должны быть впереди стоп, тазобедренный сустав — над носками.
- Руки отвести назад, слегка согнуть в локтях.

Отталкивание:

- Начать в момент, когда тело ещё опускается по инерции вниз.
- Одновременно и мощно разогнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, выполнить мах руками вперёд-вверх.
- Завершить отталкивание полным разгибанием голеностопных суставов (отрыв стоп от поверхности).
- Сделать выдох в момент толчка.

Полёт:

- Сразу после толчка вытянуть тело.
- Затем согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди (группировка).
- Отвести руки назад-вниз.
- Перед приземлением выпрямить ноги, вывести стопы вперёд.

Приземление:

- Поставить стопы на пятки с перекатом на всю стопу.
- Слегка согнуть ноги в коленях для амортизации удара.
- Вывести руки вперёд, слегка наклонить корпус.
- После остановки выпрямиться и сделать два шага вперёд, покидая зону приземления.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- неодновременное отталкивание ногами (поочерёдно);
- использование отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- падение или уход назад по направлению прыжка после приземления.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.***

Исходное положение:

- Примите упор лежа на полу.
- Руки должны быть расположены на ширине плеч.
- Кисти направлены вперед.
- Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища.
- Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию.
- Стопы упираются в пол без опоры, расстояние между стопами не должно превышать ширину стопы.

Техника выполнения:

- Начните из исходного положения.
- Сгибайте руки в локтях, опуская грудь к полу или контактной платформе высотой 5 см.
- Убедитесь, что касаетесь грудью пола или платформы.
- Разгибайте руки, возвращаясь в исходное положение.
- Зафиксируйте исходное положение на 1 секунду.
- Повторите цикл сгибаний и разгибаний.

Ошибки, которые могут привести к 0 результату:

- Нарушение исходного положения (неправильная постановка рук или отсутствие прямой линии тела).
- Превышение допустимого угла разведения локтей (более 45 градусов).
- Нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги».

- Отсутствие фиксации исходного положения на 1 секунду.
- Разновременное разгибание рук.
- Касание пола коленями, бедрами или тазом.

***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).***

Цель упражнения: развитие гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, оценка эластичности мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Исходное положение:

- Стоять на гимнастической скамье босиком.
- Ноги выпрямлены в коленях.
- Стопы параллельны, на ширине 10–15 см, не выходят за край скамьи.
- Спина прямая, естественный прогиб в пояснице, грудная клетка расправлена.

Техника выполнения:

1. Сделать 2 предварительных наклона с неполной амплитудой — плавно опустить корпус вниз и вернуться в исходное положение.
2. На третьем наклоне:
  - на выдохе плавно наклониться вперед;
  - движение осуществляется преимущественно в тазобедренных суставах (не за счёт сгибания спины);
  - руки синхронно опускаются вниз (одна над другой);
  - максимально опустить кончики пальцев относительно уровня скамьи;
  - зафиксировать положение на 2–3 секунды.
3. Плавно вернуться в исходное положение.

Критерии правильного выполнения:

- колени остаются выпрямленными;
- спина не округляется, сохраняется естественная осанка;
- движение плавное, без рывков;
- фиксация конечного положения не менее 2 секунд;
- результат фиксируется по кончикам пальцев нижней руки.

Измерение результата:

- величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи;
- значения выше уровня скамьи обозначаются знаком «-»;
- значения ниже уровня скамьи — знаком «+».

Типичные ошибки:

- сгибание коленей;
- фиксация результата одной рукой;
- отсутствие фиксации положения;
- округление спины в нижней точке;
- рывковые движения.

***Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту).***

Цель: оценить уровень развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Исходное положение:

- лёжа на спине на гимнастическом мате;
- руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»;
- лопатки касаются опоры;
- ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°);
- ступни прижаты к полу (удерживаются партнёром либо фиксируются с помощью специального оборудования).

Выполнение:

1. На выдохе поднять туловище, стремясь коснуться локтями бёдер/коленей.

2. На вдохе вернуться в исходное положение (лопатки должны коснуться мата).
3. Выполнять подьёмы с максимально возможной скоростью в течение 1 минуты.
4. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

Критерии правильного выполнения:

- локти касаются бёдер/коленей в верхней точке;
- лопатки касаются мата в нижней точке;
- пальцы остаются сцепленными в «замке»;
- таз не отрывается от пола (без смещения);
- угол в коленях сохраняется прямым (90°) на протяжении всего упражнения.

Ошибки (не засчитываются повторения):

- отсутствие касания локтями коленей;
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук;
- отрыв таза от пола;
- изменение угла согнутых ног.

#### ***Подтягивание из вися на высокой перекладине.***

Подтягивание из вися на высокой перекладине — это физическое упражнение, требующее от исполнителя силы, координации и технической подготовки. Оно выполняется из положения вися на прямых руках с хватом сверху, где кисти расположены на ширине плеч.

Техника выполнения:

1. Исходное положение: вис на прямых руках, хват сверху, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.
2. Подтягивание: поднимайте тело вверх, сгибая руки в локтях, пока подбородок не окажется выше уровня перекладины.
3. Опускание: плавно вернитесь в исходное положение, полностью выпрямив руки.
4. Фиксация: в нижней точке необходимо зафиксировать положение на 0,5 секунды перед следующим повторением.

Ключевые требования:

- Полная амплитуда движения (от полностью выпрямленных рук до подбородка выше перекладины).
- Синхронное сгибание и разгибание рук.
- Отсутствие рывков и махов ногами.
- Правильное исходное положение и фиксация в нижней точке.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- Подбородок не поднимается выше перекладины.
- Неполная фиксация в нижней точке.
- Использование инерции или махов ногами.
- Неправильный хват или согнутые колени.

## 5.2. Упражнения по специальной физической подготовке

### ***Челночный бег 5 x 6 м. (с).***

Челночный бег 5×6 метров — упражнение на скорость и ловкость, в ходе которого нужно многократно пробежать дистанцию 6 метров в прямом и обратном направлении: добежать до отметки, развернуться и вернуться к старту. Всего выполняется 5 отрезков (суммарно — 30 метров).

Техника выполнения:

1. Старт. Принять положение «старт в разножку»: опорная нога у линии, вес тела на ней, вторая нога сзади на носке, корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях.
2. Разгон. По сигналу мощно оттолкнуться опорной ногой и ускориться, стараясь

бежать на носках для лучшего сцепления с поверхностью.

3. Разворот. Перед отметкой сбросить скорость стопорящим шагом (развернуть стопу на 90°), быстро развернуться на 180° и зафиксировать касание линии рукой или ногой (по условиям норматива).
4. Повторение. Ускориться в обратном направлении и повторить цикл ещё 4 раза.
5. Финиш. На последнем отрезке максимально ускориться к линии старта/финиша.

***Бросок мяча массой 1 кг. Из-за головы двумя руками, стоя (м).***

Исходное положение:

- стоя, ноги на ширине плеч;
- мяч удерживается двумя руками внизу или изначально поднят за голову — в зависимости от методики выполнения.

Техника выполнения:

1. Поднять мяч двумя руками и завести за голову (локти слегка согнуты).
2. Слегка согнуть колени, выполнить замах — накопить усилие для броска.
3. Резко разогнуть ноги, одновременно выбросить мяч вперёд-вверх двумя руками за счёт разгибания рук и активного движения кистей.
4. Сохранить контакт ступней с поверхностью — не отрывать ноги и не делать шагов в момент броска.
5. После выпуска мяча принять устойчивое положение стоя.

Параметры:

- масса мяча: 1 кг;
- положение: стоя;
- способ броска: двумя руками из-за головы;
- единица измерения результата (при тестировании): метры (м) — дальность броска.

Рекомендации:

- выполнять на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м;
- при тестировании обычно дают 3 попытки — засчитывается лучший результат.

Типичные ошибки (снижают эффективность или ведут к незачёту при нормативах):

- смещение одной ноги вперёд в исходном положении (асимметричная стойка);
- заступ за стартовую линию в момент броска или после него;
- выпуск мяча одной рукой или неравномерное участие рук;
- отсутствие согласованности движений рук и ног.

***Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.***

Исходное положение:

- стопы параллельно, на ширине ступни;
- корпус прямой (либо слегка наклонён вперёд);
- руки свободно опущены либо на поясе.

Техника выполнения (по фазам):

1. Полуприседание:
  - плавно согните ноги в коленях до угла ~90–120°;
  - при необходимости отведите руки назад для последующего маха.
2. Отталкивание:
  - энергично и синхронно выпрямите обе ноги;
  - одновременно выполните мощный взмах руками вверх — это добавит импульс для подъёма;
  - направление отталкивания — вверх и слегка вперёд.
3. Полёт:
  - в верхней точке траектории подтяните колени к груди (группировка) — это поможет эффективнее преодолеть высоту;
  - сохраняйте корпус относительно прямым, взгляд направлен вперёд;
  - руки могут быть слегка согнуты или вытянуты для поддержания равновесия.

#### 4. Приземление:

- приземлитесь на полусогнутые ноги — это снизит нагрузку на суставы и предотвратит травмы;
- сначала коснитесь поверхности носками, затем плавно перенесите вес на всю ступню;
- слегка наклоните корпус вперёд для устойчивости;
- выпрямите ноги.

### **VI. Заключительные положения**

6.1. Настоящая Программа вступает в силу с даты её утверждения и действует до момента её отмены в установленном порядке.



**Протокол приемной комиссии МБУ ДО СШОР «Старт»**  
**по результатам проведения индивидуального отбора поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в форме сдачи тестов**  
**(выполнения упражнений и нормативов, установленных для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

| Протокол приемной комиссии МБУ ДО СШОР «Старт»   |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
|--|--------|-----|---------------|--------------------|---|----|---|-----|---|---|---|----|---|-----------|---|--|--|--|---------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|
| по результатам проведения индивидуального отбора поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в форме сдачи тестов (выполнения упражнений и нормативов, установленных для зачисления на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)) |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
| Дата составления:  |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
| Место составления:   |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
| № п/п  | Ф.И.О. | пол | Дата рождения | Планируемая группа | Нормативы общей физической подготовки (далее-ОФП) |    |   |     |   |   |   |    | Нормативы специальной физической подготовки (далее-СФП) |           |   |  | Доп.требования   |  | Сумма оценок (баллов)     |  |                                 |                                 |
|  |        |     |               |                    | Бег на 30 м с высокого старта                     |    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу          |   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |    | Челночный бег 5 x 6 м                                   |           | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя |  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами |  | Антропометрические данные |  | За выполнение нормативов по ОФП | За выполнение нормативов по СФП |
| сек  | балл   | см  | балл          | Кол-во раз         | балл  | см | балл  | сек | балл  | м | балл  | см | балл  | рост в см | б   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
|  |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
|  |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
|  |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
|  |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
|  |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
|  |        |     |               |                    |   |    |   |     |   |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
| Председатель приемной комиссии:  |        |     |               |                    |   |    |   |     | «    »                    20    г.                    / |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
| Заместитель председателя приемной комиссии   |        |     |               |                    |   |    |   |     | «    »                    20    г.                    / |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
| Члены приемной комиссии:   |        |     |               |                    |   |    |   |     | «    »                    20    г.                    / |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |
| Секретарь приемной комиссии  |        |     |               |                    |   |    |   |     | «    »                    20    г.                    / |   |   |    |   |           |   |  |  |  |                           |  |                                 |                                 |

Примерная форма

**Протокол приемной комиссии МБУ ДО СШОР «Старт»**  
**по результатам проведения индивидуального отбора поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в форме сдачи тестов**  
**(выполнения упражнений и нормативов, установленных для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства)**

| Протокол приемной комиссии МБУ ДО СШОР «Старт»   |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
|--|--------|-----|---------------|--------------------|---|------|---|------|--|--|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|--|------|---------------------------------|---------------------------------|-------|
| по результатам проведения индивидуального отбора поступающих для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» в форме сдачи тестов (выполнения упражнений и нормативов, установленных для зачисления на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА) |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
| Дата составления:  |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
| Место составления:   |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
| № п/п  | Ф.И.О. | пол | Дата рождения | Планируемая группа | Нормативы общей физической подготовки (далее-ОФП) |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      | Нормативы специальной физической подготовки (далее-СФП) |      |   |      | Сумма оценок (баллов)                                    |      |                                 |                                 |       |
|  |        |     |               |                    | Бег на 60 м с высокого старта                     |      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) |      | Подтягивание из виса на высокой перекладине |      | Челночный бег 5 х 6 м                                   |      | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя |      | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами |      | За выполнение нормативов по ОФП | За выполнение нормативов по СФП | Итого |
|  |        |     |               |                    | сек   | балл | см  | балл | Кол-во раз                                     | балл                                       | см  | балл | Кол-во раз  | балл | Кол-во раз                                  | балл | сек   | балл | м   | балл | см   | балл |                                 |                                 |       |
|  |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
|  |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
|  |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
|  |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
|  |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
|  |        |     |               |                    |   |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
| Председатель приемной комиссии:  |        |     |               |                    | «__» _____ 20__ г. _____/                         |      |   |      |  | Заместитель председателя приемной комиссии |   |      |   |      | «__» _____ 20__ г. _____/                   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
| Члены приемной комиссии:   |        |     |               |                    | «__» _____ 20__ г. _____/                         |      |   |      |  | «__» _____ 20__ г. _____/                  |   |      |   |      | «__» _____ 20__ г. _____/                   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |
| Секретарь приемной комиссии  |        |     |               |                    | «__» _____ 20__ г. _____/                         |      |   |      |  |  |   |      |   |      |   |      |   |      |   |      |  |      |                                 |                                 |       |

