

Приложение № 1
к Положению о промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, реализуемые в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»

Перечень упражнений и нормативы к ним (далее – контрольно-переводные нормативы), минимальные баллы для перевода на следующий год спортивной подготовки (обучения) по дополнительным общеразвивающим программам

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки
(для мальчиков, юношей)**

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)		
		Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	2	3	4	5
Бег на 30 м (с)	3	7,5	6,5	5,9
	4	7,3	6,3	6,1
	5	7,1	6,1	6,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	98	122	142
	4	103	127	147
	5	108	132	152
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	2	11	13
	4	3	12	15
	5	5	13	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	3	+1	+3	+4
	4	+2	+4	+5
	5	+3	+5	+6
Минимальное количество баллов для перевода на следующий год обучения		12	12	12

**Контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки
(для мальчиков, юношей)**

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)
------------	--------	---

		Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	2	3	4	5
Челночный бег 5*6 м (с)	3	-	11,5	11,5
	4	-	11,2	11,3
	5	-	10,9	11,1
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя(м)	3	-	10,0	10,0
	4	-	12,0	11,0
	5	-	15,0	12,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	-	35	40
	4	-	38	41
		-	40	42
Минимальное количество баллов для перевода на следующий год обучения		0	9	9

**Контрольно-переводные нормативы технико-тактической подготовки
(для мальчиков, юношей)**

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)		
		Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	2	3	4	5
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (кол-во передач)	3	-	3 раза	не менее 4 раз
	4	-	4 раза	не менее 5 раз
	5	-	5 раз	не менее 6 раз
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера-преподавателя. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения. (из 3 попыток)	3	-	2/2	не менее 4 раз
	4	-	3/3	не менее 5 раз
	5	-	4/4	не менее 6 раз
Нижняя передача с наброса тренера - преподавателя, доводка обратно на тренера-преподавателя с выходом под мяч.	3	-	3 передачи	не менее 4 раз
	4	-	4 передачи	не менее 5 раз
	5	-	5 передач	не менее 6 раз

Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.				
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попытки)	3	-	1 подача	3 подача
	4	-	2 подачи	5 подачи
	5	-	3 подачи	6 подачи
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)	3	-	-	3 подача
	4	-	-	4 подачи
	5	-	-	5 подачи
Прием верхней прямой подачи из левой/правой части площадки в зону 3 (по 3 попытки в каждую зону)	3	-	1/1 приема	3 подача
	4	-	2/2 приема	4 подачи
	5	-	3/3 приема	5 подачи
Минимальное количество баллов для перевода на следующий год обучения		0	15	18

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки
(для девочек, девушек)**

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)		
		Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	2	3	4	5
Бег на 30 м (с)	3	7,7	6,6	6,1
	4	7,5	6,4	5,9
	5	7,3	6,2	5,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	93	117	132
	4	98	122	137
	5	103	127	142
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	-	7	7
	4	-	8	8
	5	-	9	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+1	+5	+5
	4	+2	+6	+6
	5	+3	+7	+7
Минимальное количество баллов для перевода на следующий год обучения		9	12	12

**Контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки
(для девочек, девушек)**

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)		
		Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	2	3	4	5
Челночный бег 5*6 м (с)	3	-	12,0	12,0
	4	-	11,8	11,8
	5	-	11,6	11,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	3	-	8,0	8,0
	4	-	9,0	9,0
	5	-	10,0	10,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками (см)	3	-	35	35
	4	-	37	36
	5	-	39	37
Минимальное количество баллов для перевода на следующий год обучения		0	12	12

**Контрольно-переводные нормативы технико-тактической подготовки
(для девочек, девушек)**

Упражнения	Оценка	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)		
		Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	2	3	4	5
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (кол-во передач)	3	-	3 раза	не менее 4 раз
	4	-	4 раза	не менее 5 раз
	5	-	5 раз	не менее 6 раз
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера-преподавателя. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения. (из 3 попыток)	3	-	1/1	не менее 4 раз
	4	-	2/2	не менее 5 раз
	5	-	3/3	не менее 6 раз
Нижняя передача с наброса тренера -	3	-	3 передачи	не менее 4 раз
	4	-	4 передачи	не менее 5 раз

преподавателя, доводка обратно на тренера-преподавателя с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	5	-	5 передач	не менее 6 раз
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попытки)	3	-	1 подача	3 подачи
	4	-	2 подачи	5 подачи
	5	-	3 подачи	6 подачи
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)	3	-	-	3 подачи
	4	-	-	4 подачи
	5	-	-	5 подачи
Прием верхней прямой подачи из левой/правой части площадки в зону 3 (по 3 попытки в каждую зону)	3	-	1/1 приема	3 подачи
	4	-	2/2 приема	4 подачи
	5	-	3/3 приема	5 подачи
Минимальное количество баллов для перевода на следующий год обучения		0	15	18

Итоговый минимальный балл для перевода на следующий обучения	Уровень дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол»)		
	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1	2	3	4
Минимальный балл (для мальчиков и юношей)	12*	36**	39***
Минимальный балл (девочек и девушек)	9*	36**	39***

*Итоговый балл рассчитывается: \sum (сумма баллов ОФП).

** Итоговый балл рассчитывается: \sum (сумма баллов ОФП + баллов СФП + баллов ТП).

*** Итоговый балл рассчитывается: \sum (сумма баллов ОФП + баллов СФП + баллов ТП).

Методические указания к выполнению контрольно-переводных нормативов

Общая физическая подготовка

1. 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.

2. 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;
- одновременное отталкивание ногами (поочерёдно);
- использование отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- падение или уход назад по направлению прыжка после приземления.

3. 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 незачету:

- 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.

4. 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.

Специальная физическая подготовка**1. 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.

2. 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.

3. 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 после стабилизации положения.

Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка

1. Испытания на точность верхней передачи. Испытание проводится в паре через сетку. Зона для выполнения от средней линии до линии нападения, минимальная высота сетки. Считается количество передач через сетку.

2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат.

А) При передачах из зоны 3 в зону 4-2 с наброса тренера-преподавателя. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры

не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с наброса тренера-преподавателя их 6 зоны. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс через сетку тренера-преподавателя игроку в зоне 6 снизу). Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Б) При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера-преподавателя через сетку игроку в зоне 5-6). Высота передачи выше верхнего края сетки. Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается)

3. Испытания на точность нижней передачи. Нижняя передача с наброса тренера-преподавателя с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки. Учитывается правильность выполнения нижней передачи.

4. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: площадь у боковых линий в зонах 5/1 размером 4х3 м, в зоне 6 (дальняя) у лицевой линии размером 4х3 м, в зоне 6 (ближняя) у трехметровой линии размером 3х3 м.

5. Испытания на точность приема мяча с подачи. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч обучающийся, в зонах 1,6, 5.