

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки**

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») представлены в таблице 7.

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «волейбол»  
(спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	12	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)						
2.1	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
2.4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «пляжный волейбол» представлены в таблице 8.

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)				
2.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
2.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
2.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
2.3	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
2.4	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») представлены в таблице 9.

**Таблица 9**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на  
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»).**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)</b>				
2.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
2.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,2	14,2
2.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			9,0	7,0
2.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
2.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30

<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «пляжный волейбол») представлены в таблице 10.

**Таблица 10**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «волейбол»**  
(спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2. Нормативы специальной физической подготовки (спортивная дисциплина «пляжный волейбол»)				
2.1	Бег на 20 м	с	не более	
			3,2	4,2
2.2	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,0	14,0
2.3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			12,0	9,0
2.4	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			220	200
2.5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			44	36

3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться **дополнительные упражнения технической программы** для тестирования

спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (перевод) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблицы 11, 12, 13).

**Техническая программа для этапов спортивной подготовки**

**Таблица 11**

**Нормативы специальной технической подготовки на учебно-тренировочном этапе**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	количество раз	не менее	
			4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены - чередование	количество раз	не менее	
			4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	количество раз	не менее	
			3	3
4.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	количество раз	не менее	
			3	3
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	количество серий	не менее	
			10	10

**Таблица 12**

**Нормативы специальной технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	количество раз	не менее	
			5	5
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены - чередование	количество раз	не менее	
			5	5
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	количество раз	не менее	
			4	4
4.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	количество раз	не менее	
			4	4
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	количество серий	не менее	
			11	11

**Таблица 13**

**Нормативы специальной технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	количество раз	не менее	
			6	6
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены - чередование	количество раз	не менее	
			6	6
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	количество раз	не менее	
			5	5
4.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	количество раз	не менее	
			5	5
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	количество серий	не менее	
			12	12

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями,

инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.