

Оценочные и методические материалы СШОР по волейболу А.Савина

Раздел 1. Методические материалы

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Цель: Подготовка спортивного резерва для сборных команд, формирование здорового образа жизни, всестороннее физическое развитие обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- освоение основ техники и тактики волейбола;
- развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация);
- формирование навыков командной игры и соревновательного опыта;
- воспитание морально-волевых качеств и дисциплины;
- профилактика допинга и пропаганда здорового образа жизни.

• Этапы подготовки:

- **Начальная подготовка (НП, 3 года).**
- адаптация к нагрузкам;
- освоение базовых элементов волейбола;
- развитие общей физической подготовки.
- **Тренировочный этап (ТЭ, 6 лет).**
- специализация по амплуа;
- углублённое освоение техники и тактики;
- участие в официальных соревнованиях.
- **Совершенствование спортивного мастерства (ССМ) —** без ограничения по возрасту, но не ранее 14 лет.
- индивидуализация подготовки;
- достижение высоких спортивных результатов;
- подготовка к отбору в сборные команды.
- **Высшее спортивное мастерство (ВСМ) —** для спортсменов от 16 лет.
- максимальная реализация потенциала;
- стабильные выступления на всероссийском уровне.

Учебный план (на 52 недели в год):

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в соревнованиях;
- контрольные испытания.
-

2. Методические рекомендации

- «Техника волейбола»:

- видеоуроки и схемы выполнения: верхней/нижней передачи, подачи (верхней прямой, планирующей, силовой), нападающего удара, блока, приёма мяча;
- комплексы подводящих упражнений для каждого технического элемента.
- **«Тактика игры»:**
 - разбор игровых ситуаций;
 - схемы расстановки игроков ;
 - алгоритмы действий при приёме подачи, организации атаки, защите.
- **«Психологическая подготовка»:**
 - методики саморегуляции перед игрой;
 - упражнения на концентрацию внимания;

3. Программы физической подготовки:

- комплексы упражнений;
схемы игровых взаимодействий;
рекомендации по дозированию нагрузок;
планы восстановительных мероприятий.

Требования к инвентарю: волейбольные мячи (стандартные и облегчённые), сетки, набивные мячи, скакалки, координационные лестницы, барьер легкоатлетический.

4. Материалы для инструкторской и судейской практики

- план занятий по обучению навыкам судейства (жесты судьи, заполнение протокола);
- шаблоны документов: положение о соревнованиях, заявка на участие, протокол игры;
- методические указания по проведению разминки и заминки.

Раздел 2. Оценочные материалы

1. Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			108	103	122	117
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол на снегу"						
3.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.4.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"						
4.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
4.2.		м	не менее		не менее	

	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"						
5.1.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
5.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
5.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
5.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол на снегу"						
6.1.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более		не более	
			14,5	14,0	14,0	13,5
6.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
6.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
6.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

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"

№ п/п	Упражнения		Норматив
-------	------------	--	----------

		Единица измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "пляжный волейбол", "волейбол на снегу"				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
4. Уровень спортивной квалификации				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"

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"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
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	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.		м	не менее	

	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя		16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,3	4,3
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,2	14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			180	160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол на снегу"				
4.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,5	4,5
4.2.	Челночный бег 8х5,66 м "Конверт"	с	не более	
			13,9	15,9
4.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9,0	7,0
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	30
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

2. Формы аттестации

- **Промежуточная аттестация (1 раз в полгода):**
 - тестирование ОФП и СФП;
 - демонстрация технических элементов (передача, подача, нападающий удар).
- **Итоговая аттестация (в конце учебного года):**
 - выполнение контрольно-переводных нормативов;

- анализ участия в соревнованиях (количество игр, результативность);

3. Критерии перевода на следующий этап

- выполнение ≥ 80 % нормативов;
- наличие спортивного разряда для групп ТЭ-4, ТЭ-5, ССМ;
- положительная динамика результатов в тестировании.

Раздел 3. Дополнительные материалы

1. Антидопинговые материалы

- памятка «Права и обязанности спортсмена»;
- ссылки на официальные ресурсы РУСАДА.

2. Требования к экипировке

- кроссовки для волейбола;
- форма (майка, шорты, наколенники);
- индивидуальные защитные средства (при необходимости).

3. Перечень информационного обеспечения

- литература: учебники по теории и методике волейбола, сборники упражнений;
- видеоматериалы: записи матчей профессиональных команд, обучающие ролики;
- интернет-ресурсы: сайт Всероссийской федерации волейбола (volley.ru), портал Минспорта РФ.