

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»»**

Принято:

На заседании тренерского совета МАУДО
ДЮЦ «Гармония»
Протокол № 2 от « 10 » апреля 2019 г.



УТВЕРЖАЮ:

М.А. Мерцый
Директор МАУДО ДЮЦ «Гармония»
ДЮЦ
«Гармония» Т.А. Мерцый
» апреля 2019 г.

**Перечень контрольно-переводных испытаний
для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол»**

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"	6,6 -"	6,5-5,6	5,2 -"
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2 -"	10,7-10,1	9,7 -"
		9	10,2 -"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8 -"	10,3-9,7	9,3 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110 -"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
		9	120 -"	130-150	175 -"	110 -"	135-150	160 -"
		10	130 -"	140-160	185 -"	120 -"	140-155	170 -"
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750 -"	800-950	1150 -"	550 -"	650-850	950 -"
		9	800 -"	850-1000	1200 -"	600 -"	700-900	1000 -"
		10	850 -"	900-1050	1250 -"	650 -"	750-930	1050 -"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и выше
		8	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	11,5 -"
		9	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	13,0 -"
		10	2 -"	4-6	8,5 -"	3 -"	7-10	14,0 -"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
		9	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3 -"	6-10	14 -"
		9	-	-	-	3 -"	7-11	16 -"
		10	-	-	-	4 -"	8-13	18 -"

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6 - "-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5 - "-
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5 - "-
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7 - "-	6,1 - "-	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6 - "-	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,6-9,1	8,8 - "-
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9 - "-	8,7-8,3	8 - "-	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 - "-
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135 - "-	155-175	190 - "-
		13	150 - "-	170-190	205 - "-	140 - "-	160-180	200 - "-
		14	160 - "-	180-195	210 - "-	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175 - "-	190-205	220 - "-	155 - "-	165-185	205 - "-
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950 - "-	1100-1200	1350 - "-	750 - "-	900-1050	1150 - "-
		13	1000 - "-	1150-1250	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
		14	1050 - "-	1200-1300	1450 - "-	850 - "-	1000-1150	1250 - "-
		15	1100 - "-	1250-1350	1500 - "-	900 - "-	1050-1200	1300 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - "-	6-8	10 - "-	5 - "-	9-11	16 - "-
		13	2 - "-	5-7	9 - "-	6 - "-	10-12	18 - "-
		14	3 - "-	7-9	11 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
		15	4 - "-	8-10	12 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "-	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "-	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "-	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "-	-	-	-
	перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 - "-
		13	-	-	-	5 - "-	12-15	19 - "-
		14	-	-	-	5 - "-	13-15	17 - "-
		15	-	-	-	5 - "-	12-13	16 - "-

Таблица 4.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)
сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,2 с)
сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)

Примерные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
Физическая подготовка			
1.	Длина тела, см	168	170
2.	Становая сила, кг	75	95
3.	Бег 30 м, с	5,7	5,1
4.	Бег 30 м (5*6), с	11,5	11,0
5.	Прыжок в длину с места, см	187	208
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	44	54
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя, м - стоя, м	5,4 10,0	7,0 12,5
Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Таблица 6.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	160	164	175	180	186	192	195
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6
3.	Бег 30 м (5*6 м), с	12,0	11,5	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	26,0	25,5	24,9	24,2	24,0
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230	240	248	255
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63	70	75	80
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8	6,6	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		11,0	11,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117	126	135	140

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Длина тела, см	157	162	174	176	178	180	182
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4
3.	Бег 30 м (5*6 м), с	12,2	11,9	-	-	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210	216	220	225
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50	52	55	60
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:							
		- сидя	4,0	5,0	5,7	6,5	7,2	7,5
	- стоя	8,0	9,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94	98	102	112