

муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа олимпийского резерва № 3 г. Волгограда

Утверждены методическим советом

Протокол № 4 от 12.12.2018

Директор МБУ СШОР № 3



В.С. Попков

Изменения
в программу спортивной подготовки
по виду спорта

ВОЛЕЙБОЛ

(этап начальной подготовки,
тренировочный этап (этап спортивной специализации,
этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства)

Срок реализации не ограничен

Изменения в программу внесены в соответствии приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 июля 2015 года № 741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2013, регистрационный № 30162)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.08.2015, регистрационный № 38483)

Изменения внесены старшим
инструктором-методистом
высшей квалификационной
категории О.В. Медведевой

Волгоград
2018

1. Подпункт 1.3. «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол» дополнить:

«План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.».

В таблице № 3 наименование столбца «Виды соревнований (игр)» изложить в следующей редакции «Виды спортивных соревнований».

2. Подпункт 1.1. «Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта волейбол» таблица №1» изложить в редакции согласно приложению 1:

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах,
на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	6

3. В подпункте 1.2. «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки» в столбце «Разделы спортивной подготовки» слова «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)» заменить словами «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)», а слова «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)» заменить словами «Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)».

4. Подпункт 3.4.1. «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки таблицы №№ 16-19» изложить в редакции согласно приложениям 2-5:

Таблица №16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Таблица №17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица №18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	Бег 30 м

качества	(не более 5 с)	(не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	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 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица №19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Техническое мастерство	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

5. В подпункте **1.4.2.** «Перечень тренировочных сборов» в таблице №5 (2.5) Слова «Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта» заменить словами «Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта».