Муниципальное бюджетное учреждение

 дополнительного образования

«Верхнеднепровская спортивная школа».

Методическая разработка по теме:

«Обеспечение объективной оценки уровня

 подготовленности обучающихся на различных

 этапах обучения по спортивным играм»

Сысоев Александр Николаевич

тренер-преподаватель МБУ ДО

Верхнеднепровская СШ

 2023

**Содержание.**

1. Введение…………………………………………………………………………3
2. Роль контрольно переводных нормативов на различных этапах обучения…6
3. Проектная деятельность по доработке и систематизации контрольно-переводных нормативов, технология их применения…………………………8
	1. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения по

 футболу ………………………………………………………………...8

* 1. Контрольно-нормативные требования по физической и технико-технической подготовке по волейболу……………………………….12
1. Заключение……………………………………………………………………….20

Приложения…………………………………………………………………...…22

Список литературы………………………………………………………………24

**1. Введение.**

Главная задача спортивных школ заключается в подготовке физически крепких, гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд Смоленской области, России;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками избранного вида спорта в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по виду спорта;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами по видам спорта, по уровню подготовленности и по этапам обучения для СШ в программно-методической литературе освещены недостаточно, что является значительным пробелом для тренеров-преподавателей при оценке учебно-тренировочного процесса по истечении каждого года. Наиболее систематично и последовательно данный аспект может быть представлен в методической разработке по контрольно-переводным нормативам ОФП и СФП для конкретного вида спортивной деятельности (волейбол, футбол).

Предлагаемая тема: «Обеспечение объективной оценки уровня подготовленности обучающихся на различных этапах обученияпо спортивным играм » была задумана для тренеров-преподавателей и занимающихся по оценке подготовленности обучающихся.

Цели работы:

1. Совершенствование контрольно-переводных нормативов по видам спорта через доработку и систематизацию для повешения объективной, качественной оценки уровня подготовленности обучающихся.

Задачи проекта:

1. Доработать и систематизировать контрольно-переводные нормативы по видам спорта: волейбол, футбол.
2. Дополнить методику проведения стандартного тестирования по видам спорта.
3. Создать новые протоколы контрольно-переводных нормативов для различных этапов обучения.

Научная новизна работы:

1. Составление системы тестов по ОФП СФП на продуктивно-творческом уровне для диагностики учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся.
2. Предоставление тренерам-преподавателям новых протоколов контрольно-переводных нормативов.
3. Предоставление тренерам-преподавателям права вводить в учебно-тренировочный процесс дополнительные тесты для педагогического контроля занимающихся в зависимости от вида спорта.
4. Контрольно-переводные нормативы строгого дифференцированы для избранного вида спорта, а не представлены в обобщенном виде для спортивной деятельности.
5. Элемент новизны вносится в содержание образования, в новую организацию тестирования.

Практическая значимость работы:

1. Рекомендовать тренерам-преподавателям использовать новые контрольно-переводные нормативы по видам спорта для объективности оценки учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности юных спортсменов по годам обучения.
2. Рекомендовать тренерам-преподавателям использовать новые протоколы контрольно-переводных нормативов на различных этапах обучения для анализа учебно-тренировочного процесса.
3. Работа может быть использована в практической деятельности СШ Смоленской области, имеющих соответствующие отделения по видам спорта.
4. Соблюдать условия проведения стандартного тестирования в соответствии с требованиями по охране труда в учебно-тренировочном процессе СШ.
5. **Роль контрольно-переводных нормативов на различных этапах обучения.**

Процесс обучения в СШ разделен на ряд этапов: спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Эти этапы значительно отличаются по своим целям, задачам, средствам и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

* Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ техники, навыков гигиены самоконтроля.
* Учебно-тренировочный этап – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы, выполнение спортивных разрядов.
* Этап спортивного совершенствования – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; динамика результатов выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности занимающихся, необходимо применять на всех этапах подготовки юных спортсменов. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью занимающихся. Контрольно-переводные нормативы очень важны для определения подготовленности обучающихся при переводе на учебно-тренировочный этап или на этап спортивного совершенствования.

Результаты контрольно-переводных нормативов для обучающихся СШ с одной стороны информируют тренера об исходном уровне подготовленности обучаемых, а с другой стороны помогают объективно оценить учебно-тренировочный процесс. Оценка уровня подготовленности занимающихся служит обратной связью от спортсмена к тренеру и показывает, над какими формами подготовки необходимо дополнительно работать. Полезно также знакомить занимающихся с динамикой показателей их подготовленности.

Один из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляют повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля, поскольку тренер-преподаватель в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы юных спортсменов. По этой причине повышается значение и такого положения, как снижение контрольных замеров для испытуемых. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками.

Проведение контрольно-переводных нормативов рекомендуется проводить в форме соревнований по ОФП и СФП. Результаты заносить в протокол и определять чемпионов и призеров группы.

**3. Проектная деятельность по доработке и систематизации контрольно-переводных нормативов, технология их применения.**

**3.1. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения по футболу**.

Тренер-преподаватель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки по футболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки** |
| **1 год** | **2 год** |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,0 | 5,5 |
| 2 | Бег 300 м, с | 66 | 63 |
| 3 | 6-минутный бег, м | 1000 | 1050 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 140 | 145 |
| 5 | Метание теннисного мяча в цель с 6 м из пяти попыток (количество попаданий) | 3 | 4 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность, м | 24 | 28 |
| 7 | Комплексное упражнение: ведение мяча 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке с последующим ударом в цель (2,5 х 1,2) с расстояния 6 м – из трёх попыток, с | 12 | 9,5 |
| 8 | Бег 30 м с ведением мяча | - | 6,6 |
| 9 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 3 | 8 |

**Контрольно- переводные нормативы по годам обучения**

**для учебно-тренировочных групп по футболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,6 |
| 2 | Бег 300 м, с | 61 | 59 | - | - | - |
| 3 | Бег 400 м, с | - | - | 1,15 | 1,12 | 1,08 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 | 1400 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 155 | 165 | 175 | 190 | 200 |
| 6 | Бег 30 м с ведением мяча, с | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 |
| 7 | Удар по мячу ногой на дальность, м | 36 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 8 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 |
| 9 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, с | **-** | **-** | 10,5 | 10,0 | 9,6 |
| 11 | Бросок мяча рукой на дальность, м | **-** | **-** | 18 | 20 | 22 |

**Выводы:**

1. Доработанные и систематизированные контрольно-переводные нормативы по футболу предоставляют тренерам-преподавателям более качественно оценить уровень физической подготовки футболистов, эффективность владения технической подготовкой.

**Содержаниеи методика проведения контрольных испытаний по футболу.**

1. Бег на 30, 300, 400 м, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по Правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого зачитывается результат, 8 м. Для удара каждой ногой дают по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.
8. Полевые игроки выполняют упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10, вратари (начиная с подростковой группы) выполняют 1, 3,4, 5, 7 и 11.
9. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в группе.
	1. **. Контрольно-нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке по волейболу.**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (волейбол) для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, 9-17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **возраст** |
| **10-12 лет** | **13-15 лет** | **16-17 лет** |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,1 | 5,5 | 5,1 |
| 2 | Челночный бег 3 х 10 м, с | 9,7 | 9,0 | 8,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 145-160 | 165-180 | 180-195 |
| 4 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 35-40 | 41-45 | 50-54 |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 2,8-3,78,3-9,2 | 3,8-5,59,3-10,8 | 5,6-6,610,9-11,9 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (волейбол) для спортивно-оздоровительного этапа (девушки, 9-17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **возраст** |
| **10-12 лет** | **13-15 лет** | **16-17 лет** |
| 1 | Бег 30 м, с | 6.3 | 5,9 | 5,9 |
| 2 | Челночный бег 3 х 10 м, с | 10.1 | 9,9 | 9,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 135-150 | 145-160 | 160-170 |
| 4 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 30 | 34-38 | 40-44 |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 2,5-3,46,5-8,8 | 3,5-4,28,9-9,3 | 4,3-5,39,4-10,4 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (юноши) волейбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочные группы****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,6 |
| 2 | Бег 30 м,(5х6), с | 12,0 | 11,5 | 11,0 | - | - | - | - | - |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с | - | - | - | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 | 24,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 208 | 216 | 230 | 240 | 248 | 255 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 54 | 58 | 63 | 70 | 75 | 80 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 5,811,0 | 6,611,5 | 7,012,5 | 7,713,0 | 8,213,8 | 9,015,0 | 9,517,0 | 11,017,5 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (девушки) волейбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные нормативы** | **Группы начальной подготовки (на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочные группы****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| 1 | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Бег 30 м,(5х6), с | 12,2 | 11,9 | 11,5 | - | - | - | - | - |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с | - | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 | 26,2 |
| 4 | Прыжок в длину с места,см | 165 | 175 | 187 | 200 | 210 | 216 | 220 | 225 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 | 46 | 50 | 52 | 55 | 60 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя- стоя | 4,08,0 | 5,09,0 | 5,410,0 | 5,710,8 | 6,513,5 | 7,214,5 | 7,515,2 | 7,915,5 |

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (волейбол)**

**(девушки и юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные нормативы** | **Этап начальной подготовки** **(на конец учебного года)** | **Учебно-тренировочный этап****(на конец учебного года)** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| связующие | нападающие |
| **Техническая подготовка** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |
| 2 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  |
| 3 | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | - | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 4 | Подача на точность:10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 5 |  Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет  |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 7 | Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 |  |  |  |  |  |
| 8 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **Тактическая подготовка** |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |

 **Контрольно-переводные испытания по технической подготовке (волейбол)**

**для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 9-17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Контрольные испытания** | **Год занятий** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** | **7-й год** | **8-й год** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 2 | Подача на точность:10-12 лет – верхняя прямая;13-15 лет – верхняя прямая по зонам;16-17 лет – в прыжке | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 |
| 3 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |

**Выводы:**

1. Доработанные контрольно-переводные нормативы по волейболу обеспечивают в совершенстве преемственность на этапах обучения (спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном).

2. Обновленные контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа позволяют эффективно оценивать физическую и техническую подготовку юношей и девушек 9-17 лет, что способствует сохранению стабильности состава занимающихся.

3. Четко систематизированные КПН по волейболу повышают объективность и всесторонность оценки подготовленности юных волейболистов.

**Содержание и методика контрольных испытаний по волейболу.**

*Физическая подготовка.*

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий «стойка волейболиста».
2. Бег 30 м: 5х6. На расстоянии 6 метров чертится 2 линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Бег 92 м. В пределах границ волейбольной площадки.

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1-6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

1. Прыжок с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяются приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на все ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

1. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении.Из трех попыток учитывается лучший результат.

1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места: Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

 Метание сидя: При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Дается три попытки в каждом виде метания. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Техническая подготовка.*

1. Испытание на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Припередачи из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащий выполняет 5 попыток: Учитывается количество передач, отвечающих требованиям испытаний, а также качество исполнения передачи. (передача с нарушением правил игры не зачитывается).

1. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).

Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стены делается контрольная линии - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 1800  (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

1. Испытание на точность подачи.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: первая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

1. Испытание на точность нападающих ударов.

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линиями нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

1. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

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. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не зачитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается пять попыток.

1. Испытания в блокировании.

При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток.

*Тактическая подготовка.*

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.

Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачи («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задание следуют в различном порядке. Дается 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

1. Действия при нападающих ударах.

Нападающий удар или «скидка»(передача чрез сетку в прыжке ) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

1. Действия при одиночном блокировании.

Основное требование при испытаниях – выявить умения в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

**4. Заключение.**

Практика показывает, что для качественной оценки учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности обучающихся необходима четкая структурированная система стандартного тестирования.

Вышеуказанные контрольно-переводные нормативы по видам спорта прияты на методическом Совете, утверждены Педагогическом советом и приказом директора.

Анализ уровня сформированности и качества знаний, умений и навыков по итогам контрольно-переводных нормативов, владению технико-тактическими требованиями составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Старые нормативы | Новые нормативы |
|  | 2013г. | 2019г. | 2023г. |
| Отделение спортивные игры | 94,3% | 95,8% | 97,2% |

Процентное измерение динамики полученных результатов говорит об эффективности оценки применяемой системы стандартного тестирования.

Основной показатель работы спортивной школы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных области, России, результаты участия в соревнованиях. *Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).*

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений.

Первое из них – целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение – установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие развитие отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Если ребенку удалось достигнуть успеха в школе и в спортивной школе, то у него есть шанс и на успех в жизни.

Протокол

контрольно-переводных нормативов группы начальной подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года обучения

по волейболу тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Бег 30м, с | Бег 30 м(5х6),с | Бег 92 м, с изменением направления «ёлочка», с | Прыжок в длину с места, см | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2-мя руками- сидя-стоя | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | Подача на точность | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 | Отметка о выполнении |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Подпись тренера-преподавателя

Протокол

контрольно-переводных нормативов учебно-тренировочной группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года обучения

по волейболу тренера-преподавателя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Бег 30м, с | Бег 30 м(5х6),с | Бег 92 м, с изменением направления «ёлочка», с | Прыжок в длину с места, см | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2-мя руками- сидя-стоя | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | Подача на точность по зонам | Нападающий удар или «скидка» от того, поставлен блок или нет | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность | Блокирование одиночное нападающего удара | Отметка о выполнении |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Подпись тренера-преподавателя

**Список литературы.**

1. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин и др. М.: Советский спорт, 2007.
2. Единая всероссийская спортивная классификация на 2010-2014 гг.
3. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Футбол. А.М. Четырко. М.:Просвещение, 1986.
4. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮСШОР. М.: Российский футбольный союз. Терра-Спорт, 2003.
5. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2006.

1. Технология аттестации педагога: Пособие для учителя. И.А. Фоменко. М.: Мнемозина, 2006.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». Приказ Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Приказ Минспорта России от 16.11.2022г. №1000