

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18
г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «Волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки.						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки.						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	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	
			+1	+3	+2	+3



ОТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18 г. Сочи

МБУ ДО
СШ №18

г. Сочи

Д.Э. Гурцкая

20__ г.

Бальная система оценки показателей (упражнений) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Контрольные упражнения	балл	НП-1		НП-2		НП-3	
		М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки.							
Бег на 30 м	3	6,7	6,9	6,0	6,2	6,0	6,2
	2	6,8	7,0	6,1	6,3	6,1	6,3
	1	6,9	7,1	6,2	6,4	6,2	6,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	130	120	150	140	150	140
	2	120	110	140	130	140	130
	1	110	105	130	120	130	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	9	6	12	7	12	7
	2	8	5	11	6	11	6
	1	7	4	10	5	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	3	+3	+5	+4	+5	+4	+5
	2	+2	+4	+3	+4	+3	+4
	1	+1	+3	+2	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки.							
Челночный бег 5х6 м	3	11,8	12,3	11,3	11,8	11,3	11,8
	2	11,9	12,4	11,4	11,9	11,4	11,9
	1	12,0	12,5	11,5	12,0	11,5	12,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	3	10	8	12	10	12	10
	2	9	7	11	9	11	9
	1	8	6	10	8	10	8
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	3	38	32	42	37	42	37
	2	37	31	41	36	41	36
	1	36	30	40	35	40	35

**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	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			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				
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	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
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», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Бальная система оценки показателей (упражнений) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Волейбол»

Контрольные упражнения	балл	УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки											
Бег на 60 м, с	3	10,2	10,7	10,1	10,6	10,0	10,5	9,9	10,2	9,9	10,2
	2	10,3	10,8	10,2	10,7	10,1	10,6	10,0	10,5	10,0	10,4
	1	10,4	10,9	10,3	10,8	10,2	10,7	10,1	10,6	10,1	10,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	20	11	21	12	22	13	23	14	24	15
	2	19	10	20	11	21	12	22	13	23	14
	1	18	9	19	10	20	11	21	12	22	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	+7	+8	+7	+8	+8	+9	+9	+10	+9	+10
	2	+6	+7	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+8	+9
	1	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+7	+8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	180	165	190	175	200	185	210	195	220	205
	2	170	155	180	165	190	175	200	185	210	195
	1	160	145	170	155	180	165	190	175	200	185
2. Нормативы специальной физической подготовки											
Челночный бег 5х6 м, с	3	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6	11,0	11,5	10,9	11,4
	2	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6	11,0	11,5
	1	11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя, м	3	12	10	13	11	14	12	15	13	16	14
	2	11	9	12	10	13	11	14	12	15	13
	1	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
Прыжок в высоту одновременно м отталкиванием двумя ногами, см	3	42	37	43	38	44	39	45	40	46	41
	2	41	36	42	37	43	38	44	39	45	40
	1	40	35	41	36	42	37	43	38	44	39