

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины Волейбол»								
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	140	130
1.2	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4	6,0	6,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес- во раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	5	15	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3	+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»								
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0	11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее	
			8	6	10	8	12	10
2.3	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			36	30	40	35	42	33

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

- 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*
- 2. Бег на 30 м*
- 3. Челночный бег 5х6 м*
- 4. Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами.*
- 5. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.*
- 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.*
- 7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления **на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 1		Норматив УТ 2		Норматив УТ 3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более					
			10,4	10,9	10,2	10,7	9,9	10,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			18	9	20	10	22	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+5	+6	+6	+7	+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			160	145	165	150	170	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»								
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более					
			11,5	12,0	11,3	11,7	11,2	11,6
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее					
			10	8	12	10	14	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее					
			40	35	41	36	42	37
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается						

Список-рейтинг составляется по наилучшему техническому результату, показанному поступающими по итогам индивидуального отбора в упражнениях в следующем порядке:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2. Бег на 60 м
3. Челночный бег 5х6 м
4. Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами.
5. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 30 м, 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Челночный бег 5х6 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 6 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 5 раз. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами. Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища в течении 1 минуты, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).