

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Бег на 30 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,2	6,4	6,1	6,3	6,0	6,2	6,1	6,3	6,0	6,2	5,9	6,1
2.	Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	115	110	125	115	130	120	135	125	140	130	145	135	150	140	155	145
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	8	5	9	6	10	5	11	6	12	7	13	6	14	7	16	8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+2	+3	+3	+4	+4	+5	+3	+4	+4	+5	+5	+6
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
5.	Челночный бег 5х6 м	с	12,0	12,5	11,8	12,3	11,6	12,1	11,5	12,0	11,49	11,95	11,48	11,90	11,47	11,85	11,46	11,80	11,45	11,75

6.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	8	6	9	7	10	8	10	8	10,5	8,5	11	9	10,5	8,5	11	9	11,5	9,5
7.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	36	30	37	32	39	34	40	35	41	36	42	37	41	36	42	37	43	38

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										
1.	Бег на 60 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			10,4	10,9	10,2	10,8	10,0	10,7	10,2	10,6	10,0	10,5	9,8	10,4	9,8	10,3	9,6	10,2	9,4	10,1	9,4	10,0	9,2	9,9	9,0	9,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145	165	150	170	155	165	150	170	155	175	160	170	155	175	160	180	165	175	160	180	165	185	170
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	18	9	19	10	20	11	19	10	20	11	21	12	20	11	21	12	22	13	21	12	22	13	24	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+7	+8	+8	+9	+9	+10	+8	+10	+9	+11	+10	+12
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																										

5.	Челночный бег 5х6 м	с	11,5	12,0	11,45	11,9	11,4	11,8	11,45	11,9	11,4	11,8	11,35	11,7	11,4	11,8	11,35	11,7	11,3	11,6	11,35	11,7	11,3	11,65	11,2	11,6
6.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	10	8	11	8,5	12	9	11	8,5	12	9	13	9,5	12	9	13	9,5	14	10	13	9,5	14	10	15	10,5
7.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40	35	40,5	35,5	41	36	40,5	35,5	41	36	41,5	36,5	41	36	41,5	36,5	42	37	41,5	36,5	42	37	43	37,5

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ)	НЕ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ - "ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ПЕРВЫЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"; СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ - "ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		УТ-5						ССМ						ВСМ						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Бег на 60 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			8,8	9,9	8,6	9,8	8,4	9,7	8,2	9,6	8,0	9,4	7,8	9,2	8,2	9,6	8,1	9,5	8,0	9,4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	24	13	26	14	28	15	30	15	31	16	32	17	36	15	37	16	38	17
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	-	-	-	-	-	-	12	-	13	-	14	-	12	8	13	9	14	10
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10	+12	+11	+13	+12	+14	+11	+15	+12	+16	+13	+17	+11	+15	+12	+16	+13	+17
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	170	195	175	200	180	200	180	205	185	210	190	180	165	181	166	182	167
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	-	-	-	-	-	-	45	38	46	39	47	40	46	40	47	41	48	42
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
7.	Челночный бег 5х6 м	с	11,25	11,65	11,20	11,60	11,10	11,65	11,0	11,5	10,90	11,45	10,80	11,40	10,8	11,0	10,7	10,9	10,6	10,8
8.	Бросок мяча массой 1 кг из-	м	15	11	15,5	11,5	16	12	16	12	16,5	12,5	17	13	18	14	19	15	20	16

	за головы двумя руками, стоя																			
9.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	43	37,5	44	38	45	38,5	45	38	46	38,5	47	39	50	40	51	41	52	42

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ - "ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ПЕРВЫЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"; СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ - "ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД", "ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ССМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД "ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ВСМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД "КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА"

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.