

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
им. С.П. Фролова МО г-к Анапа



О.В. Егорова

« 08 » 08 2023 г.

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся
в МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
на этап начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) по виду спорта «волейбол» (девочки)
в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденном приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат для зачисления в НП-1	Баллы
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м., сек	6,5 сек	«5»
		6,6 сек	«4»
		7,1 сек	«3»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7 раз	5
		6 раз	4
		4 раз	3
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	5
		+4	4
		+3	3
	Челночный бег 3×10 с высокого старта, сек	11, 5 сек	«5»
		12, 0 сек	«4»
		12,5 сек	«3»

	Прыжок в длину с места, см (2 попытки)	125 см 115 см 105 см	«5» «4» «3»
	Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя, м	7,0 м 6,5 м 6,0 м	«5» «4» «3»
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	32 см 31 см 30 см	«5» «4» «3»

Для зачисления на этап НП-1 необходимо набрать не ниже «3.0» по каждому упражнению, не менее 21 балла.

Заместитель директора по учебно-спортивной работе



И.Ф. Бачу