

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



О.В. Егорова

« 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» (мальчики)  
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   | 6,3 сек                         | «5»   |
|                                 |   | 6,4 сек                         | «4»   |
|                                 |   | 6,9 сек                         | «3»   |
|                                 | Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | 10 раз                          | 5     |
|                                 |   | 8 раз                           | 4     |
|                                 |   | 7 раз                           | 3     |
|                                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +3                              | 5     |
|                                 |   | +2                              | 4     |
|                                 |   | +1                              | 3     |
|                                 | Челночный бег 3×10 с высокого старта, сек                                   | 12,0 сек                        | «5»   |
| 12,5 сек                        |   | «4»                             |       |
| 13,0 сек                        |   | «3»                             |       |

|  |  |        |     |
|--|--|--------|-----|
|  | Прыжок в длину с места, см<br>(2 попытки)                | 130 см | «5» |
|  |  | 120 см | «4» |
|  |  | 110 см | «3» |
|  | Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя, м | 9,0 м  | «5» |
|  |  | 8,5 м  | «4» |
|  |  | 8,0 м  | «3» |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками, см               | 38 см  | «5» |
|  |  | 37 см  | «4» |
|  |  | 36 см  | «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