

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 (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