**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ**

**ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**командные игровые виды спорта:**

**Избранный вид спорта- «Волейбол»**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 6.0 с | не более 6.6 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 12.0 с | не более 12.5 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 8 м | не менее 6 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 140 см | не менее 130 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 36 см | не менее 30 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 5.9 с | не более 6.5 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 11.9 с | не более 12.4 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 9 м | не менее 7 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 150 см | не менее 140 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 37 см | не менее 31 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на этап начальной подготовки 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 5.8 с | не более 6.4 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 11.8 с | не более 12.3 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 9 м | не менее 7 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 160 см | не менее 150 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 38 см | не менее 32 см |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 5.5с | не более 6.0 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 11.5 с | не более 12.0 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 10.0 м | не менее 8 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 180 см | не менее 160 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 40 см | не менее 35 см |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 5.4 с | не более 5.9 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 11.4 с | не более 11.9 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 11.0 м | не менее 8.0 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 180 см | не менее 160 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 41 см | не менее 35 см |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 5.3с | не более 5.8 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 11.3 с | не более 11.8 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 12.0 м | не менее 9.0 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 185 см | не менее 165 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 42 см | не менее 36 см |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 5.2 с | не более 5.7 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 11.2 с | не более 11.7 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 13.0 м | не менее 10.0 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 190 см | не менее 170 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 43 см | не менее 36 см |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа |

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на тренировочный этап 5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оцениваемые параметры** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота  | бег 30 м | не более 5.1 с | не более 5.6 с  |
| челночный бег 5х6 м | не более 11.1 с | не более 11.6 с |
| Сила | бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 14.0 м | не менее 11.0 м |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  | не менее 195 см | не менее 175 см |
| прыжок вверх с места со взмахом руками | не менее 44 см | не менее 37 см |
| Техническое мастерство | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа | обязательная техническая программа |