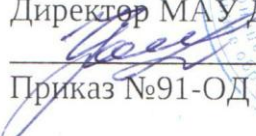


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
 Чуканов В.И.
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по общей физической подготовке
для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
на программу СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по «ВОЛЕЙБОЛУ»
на этап начальной подготовки (7,6 – 10,6 лет)**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 3 года
Для зачисления в учебно-тренировочную группу 1-го года обучения необходимо набрать
минимально – 6 баллов, в учебно-тренировочную группу 2-го года обучения – 18 баллов

1-2 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 м	с	6,9	6,8	6,7	6,2	6,1	6,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	120	130	105	110	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	8	10	4	5	6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2	+3	+3	+4	+5
нормативы специальной физической подготовки								
5	Челночный бег 5*6м	с	12,00	11,58	11,56	12,5	12,3	12,0
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками	м	8	9	10	6	7	8

3 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 м	с	6,7	6,6	6,5	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	150	160	120	130	140
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	12	14	6	7	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+4	+5	+5	+6	+6
нормативы специальной физической подготовки								
5	Челночный бег 5*6м	с	11,56	11,55	11,54	12,2	12,1	12,0
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками	м	8	9	10	7	7,5	8

на этап тренировочный этап (не моложе 10,6 лет)
 Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет
 Для зачисления необходимо набрать минимальный – 7 баллов

1,2 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	10,4	10,3	10,2	10,9	10,8	10,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	19	20	9	10	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+5	+6	+6	+6	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	145	150	155
нормативы специальной физической подготовки								
5	Челночный бег 5*6м	с	11,5	11,4	11,3	12,0	11,55	11,50
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками	м	10	10,5	11	8	8,5	9
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	40	42	44	35	36	37

3,4,5 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	10,0	9,0	8,2	10,5	10,0	9,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	22	26	30	12	14	15
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+10	+11	+8	+12	+15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	190	200	160	170	180
нормативы специальной физической подготовки								
5	Челночный бег 5*6м	с	11,2	11,1	11,0	11,50	11,50	11,55
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками	м	12	15	18	10	12	14
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	45	47	50	38	39	40