Приложение № 4

к Положению о порядке приёма на обучение

по дополнительным общеобразовательным программам

в области физической культуры и спорта

(общеразвивающим и предпрофессиональным)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на **этапе начальной подготовки** по виду спорта **«волейбол»**

| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения (тесты) |
| --- | --- |
| Юноши  | Девушки  |
| Координация | Челночный бег 5х6 м (не более 12 с) | Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
|   | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
|   | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на **тренировочном этапе** по виду спорта **«волейбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | Юноши  | Девушки  |
| Координация | Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с) | Челночный бег 5х6 м (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|   | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) |
|   | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см) |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов**

***1. Прыжок вверх с места*** ***со взмахом руками, см.***Выполняется из положения полуприседа, руки вниз, касаются земли, при отрыве ног от земли - взмах руками вверх, измерение высоты прыжка (самой верхней его точки) осуществляется стальной рулеткой.

***2.******Прыжок в длину с места, см.*** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***3. Челночный бег с.*** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровьй участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии стар­та. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***4. Бросок мяча массой 1кг*** из-за головы двумя руками стоя***.***

Бросок производится с места, двумя руками. Дальность броска измеряют рулеткой.