Приложение №1

Изменения к дополнительной

предпрофессиональной программе

по виду спорта волейбол

приказ №122а от 22.08.2017 г.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | не более 7,0 с | не более 7,5 с |
| Координация | Челночный бег 5x6 м | не более 12,2 с | не более 12,7 с |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 5,0 м | не менее 4,0 м |
| Прыжок в длину с места | не менее 120 см | не менее 110 см |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками | не менее 20 см | не менее 18 см |

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** |  | **Юноши** | | **Девушки** |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | не более 6,2 с | | не более 6,9 с |
| Координация | Челночный бег 5x6 м | не более 11,8 с | | не более 12,3 с |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя | не менее 7 м | | не менее 6 м |
| Прыжок в длину с места | не менее 140 см | | не менее 130 см |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками | не менее 26 см | | не менее 24 см |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |
| Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (6 попыток) *по сигналу после наброса* | | 3 | |
| Подача (6 попыток) | | 3 | |
| Прием подачи из зоны 6 в зону 3 (6 попыток) | | 2 | |