

Система отметок при поступлении.

На отделение волейбол

Система оценок для Нормативов общей физической и специальной физической подготовки в группах этапе начальной подготовки 1-3 года обучения

Контрольные упражнения		ЭНП-1			ЭНП-2			ЭНП-3			
		оценки			оценки			оценки			
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП	Бег 30 м, с	Ю	6,5	6,7	6,9	6,4	6,6	6,7	6,0	6,1	6,2
		Д	6,9	7,0	7,1	6,3	6,4	6,6	6,2	6,3	6,4
	Прыжок в длину с места, см	Ю	120	115	110	140	130	110	150	140	130
		Д	110	107	105	130	120	110	140	130	120
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Ю	9	8	7	11	10	9	12	11	10
		Д	6	5	4	7	6	5	7	6	5
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	Ю	3	2	1	5	4	3	6	3	2
		Д	5	4	3	6	4	3	7	5	3
	Прыжок вверх с места с взмахом руками, см	Ю	38	37	36	38	37	36	40	39	38
		Д	32	31	30	32	31	30	35	34	33

СФП	Бег 30м (5х6) , с	Ю	12,3	12,1	12,0	11,3	11,4	11,5	11,3	11,4	11,5
		Д	12,3	12,4	12,5	11,8	11,9	12,0	11,8	11,6	12,0
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	Ю	9,0	8,5	8,0	12	11	10	13	12	10
		Д	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	9,0	8,5	8,0
	Прыжок вверх с места с взмахом руками, см	Ю	38	37	36	42	41	40	45	44	40
		Д	32	31	30	37	36	35	37	36	35

На отделение футбол.

Контрольные упражнения		ЭНП-1			ЭНП-2			ЭНП-3			
		оценки			оценки			оценки			
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП	Челночный бег 3х10 м, с	Ю			9,25	9,28	9,30	9,20	9,25	9,30	
		Д			10,10	10,25	10,30	10	10,10	10,30	
	Бег 10 м с высокого старта	Ю	2,30	2,33	2,35	2,28	2,29	2,30	2,25	2,28	2,30
		Д	2,45	2,47	2,50	2,35	2,38	2,40	2,33	2,35	2,40
	Бег на 30 м со старта, с	Ю				5,5	5,8	6,0	5,3	5,5	6,0
		Д				6	6,3	6,5	5,8	6	6,5
НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ											
	Ведение мяча 10м,с	Ю	3,17	3,18	3,2	2,8	2,9	3,0	2,5	2,8	3

				0						
	Д	3,37	3,39	3,40	3,10	3,15	3,20	3	3,10	3,20
Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года спортивной подготовки),с	Ю				8,5	8,55	8,60	8	8,5	8,60
	Д				8,6	8,75	8,8	8,5	8,7	8,80
Ведение мяча 3+10м начиная со второго года спортивной подготовки,с	Ю				11,50	11,55	11,60	11,4	11,5	11,60
	Д				11,70	11,75	11,80	11,65	11,7	11,80
Удар на точность по воротам (10 ударов) начиная со второго года спортивной подготовки), кол-во попаданий	Ю			-	7	6	5	10	7	5
	Д			-	6	5	4	10	6	4

На отделении вольная борьба .

Контрольные упражнения			ЭНП-1			ЭНП-2			ЭНП-3		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	Бег 30 м, с	Ю	6,5	6,7	6,9	6,4	6,6	6,7	6,0	6,1	6,7
		Д	6,9	7,0	7,1	6,3	6,4	6,8	6,2	6,3	6,8
	Прыжок в длину с места, см	Ю	120	115	110	140	130	120	150	140	120
		Д	110	107	105	130	120	115	140	130	115
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Ю	9	8	7	12	11	10	13	12	10
		Д	6	5	4	8	7	6	9	8	6
	Наклон вперед из положения соя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	Ю	3	2	1	5	4	3	6	3	2
		Д	5	4	3	7	6	5	8	7	5
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во попаданий	Ю	4	3	2	5	4	3	6	5	3
		Д	3	2	1	4	3	2	5	4	2

СФП	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения., с.	Ю	12	11	10,0	14	13	12	15	14	12
		Д	10	9	8	12	11	10	13	12	10
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, кол-во раз.	Ю	4	3	2	5	4	3	6	5	3
		Д	4	3	2	5	4	3	6	5	3