***Нормативы общей физической подготовки для групп начальной подготовки (СОГ-1).***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Контрольные упражнения**  |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 10) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 10) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 20) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 18) |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола пальцами рук) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола пальцами рук) |
| **Теория – 6 вопросов по видам спорта** |

**Примечание:** Если занимающийся успешно выполнил все ТРИ упражнения, и ответил на все вопросы по Теории, в протоколе приема нормативов, в графе «Результаты сдачи нормативов» ставится «Зачет». Вопросы по теории приложить к протоколам.

**ПРОТОКОЛ**

Приема нормативов по общей физической подготовке для групп СОГ-1

*Ф.И.О. тренера: Главатских А.Ю. Дата проведения: 25.05.2020*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ФИ занимающегося  | Отжимания | Пресс | Наклон вперед | Теория | Результаты сдачи нормативов |
| результат | норматив | результат | норматив | результат | норматив | + | Зачет |
| 1 | Бойчук Василий | 11 | 10 | 21 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 2 | Вокуев Арсений  | 11 | 10 | 21 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 3 | Денискин Данил  | 11 | 10 | 20 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 4 | Зуев Александр  | 10 | 10 | 20 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 5 | Кириллов Илья  | 11 | 10 | 23 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 6 | Ковязин Арсений  | 10 | 10 | 22 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 7 | Кораханов Тимур  | 10 | 10 | 21 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 8 | Лалетин Леонид  | 12 | 10 | 21 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 9 | Литвинов Александр | 10 | 10 | 23 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 10 | Окольчишен Никита  | 12 | 10 | 24 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 11 | Павлов Михаил  | 10 | 10 | 20 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 12 | Савиных Макар  | 11 | 10 | 24 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 13 | Рогак Данил  | 11 | 10 | 21 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 14 | Усольцев Александр  | 10 | 10 | 22 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |
| 15 | Шамраев Глеб  | 10 | 10 | 21 | 20 | касание пола пальцами рук | касание пола пальцами рук | + | Зачет |

**Выводы:** По результатам сдачи нормативов по общей физической подготовке выявлено, что все занимающиеся справились с нормативами.

**Теоретические вопросы:**

1. Во время игры команда получает очко:
а) команда соперника совершает ошибку
б) мяч попал в сетку
в) мяч вылетел в аут

2. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
а) 2
б) 3
в) 1

3. Игра в волейболе начинается с:
а) переброса
б) подачи
в) передачи

4. Где выполняется подача мяча?

а)  с  площадки;

б) из-за лицевой линии;

в) со штрафной линии.

5. Укажите размеры волейбольной площадки?

а) 16 на 9 метров

б) 18 на 9 метров

в) 20 на 10 метров

6. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?

а) От 2 до 3

б) От 2 до 5

в) От 3 до 5