***Нормативы общей физической подготовки для тренировочных групп (ТГ-3).***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Контрольные упражнения** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 30) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 25) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 26 за 30 сек.) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 24 за 30 сек.) |
| 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 ТГ-3

*Ф.И.О. тренера: Ёдгоров Х.Р. Дата проведения: 25-27.05.2020 г.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИ занимающегося | Отжимания | | Пресс | | Наклон вперед | | Теория | Результаты сдачи нормативов |
| результат | норматив | результат | норматив | результат | норматив | +/- | Зачет/Не зачет |
| 1 | [Бакиева Алина](https://lsport.net/Organization/Person/8642d066-8bcd-451e-9ab3-2eba2fde227a#tab-trnstats) | 25 | 25 | 24 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 2 | [Бугай Дмитрий](https://lsport.net/Organization/Person/94c87f06-86e5-439a-b9db-c369a9def247#tab-trnstats) | 32 | 25 | 26 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 3 | [Василькова Ярослава](https://lsport.net/Organization/Person/77483794-55e1-432a-a2e6-60d86fcb211a#tab-trnstats) | 25 | 25 | 25 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 4 | [Дудкина Анна](https://lsport.net/Organization/Person/64598c06-b17b-4024-8a63-adebc53a8cd0#tab-trnstats) | 25 | 25 | 24 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 5 | [Задорожная Анастасия](https://lsport.net/Organization/Person/eb649cf7-1077-4a15-afca-3e2970403e38#tab-trnstats) | 28 | 25 | 29 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 6 | [Задорожная Дарья](https://lsport.net/Organization/Person/6b06a6c4-f754-4b7c-b742-4c3d0127d60c#tab-trnstats) | 26 | 25 | 29 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 7 | [Идрисова Азалия](https://lsport.net/Organization/Person/baa919d4-2ed2-47b8-b04c-cbf63ce270b1#tab-trnstats) | 25 | 25 | 25 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 8 | [Каримова Карина](https://lsport.net/Organization/Person/1ce45659-3ccd-48c2-847a-814ccc9f6a87#tab-trnstats) | 27 | 25 | 27 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 9 | [Мальцева Авелина](https://lsport.net/Organization/Person/080e8825-92be-499a-81e8-f7c8e577d34e#tab-trnstats) | 25 | 25 | 25 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 10 | [Николайчик Владимир](https://lsport.net/Organization/Person/bd7782d0-3788-425d-a54b-918ce9602df6#tab-trnstats) | 30 | 25 | 27 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 11 | [Пашнина Руслана](https://lsport.net/Organization/Person/36736a73-a98a-4638-8d82-9d5e42d5bf8b#tab-trnstats) | 25 | 25 | 32 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 12 | [Примеров Станислав](https://lsport.net/Organization/Person/b1744eab-f19d-46e7-b0a8-146c169e0d26#tab-trnstats) | 36 | 25 | 28 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 13 | [Примерова Анастасия](https://lsport.net/Organization/Person/5f60c9e7-bb47-46d8-a683-df4251b3fbe9#tab-trnstats) | 26 | 25 | 28 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 14 | [Процевский Александр](https://lsport.net/Organization/Person/ed0b10f0-1467-41e1-b0da-90fe6f51cd8b#tab-trnstats) | 34 | 25 | 26 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 15 | [Терехина Елизавета](https://lsport.net/Organization/Person/c5919d7e-fb43-4b9b-b874-b561c31b0c09#tab-trnstats) | 25 | 25 | 21 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 16 | [Туров Макар](https://lsport.net/Organization/Person/eea43e52-34f1-4b55-930e-2635a8b3e150#tab-trnstats) | 31 | 25 | 26 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 17 | [Шамсутдинов Данил](https://lsport.net/Organization/Person/07308dc4-0870-4b54-a13d-b078d66684ae#tab-trnstats) | 37 | 25 | 29 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 18 | [Ягафаров Артур](https://lsport.net/Organization/Person/d21af848-3684-4eee-b860-b7cb997d98ee#tab-trnstats) | 30 | 25 | 27 | 24 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |

**Выводы:** По результатам сдачи нормативов по общей физической подготовке выявлено, что по итогам тестирования все 18 человек выполнили нормативы общей физической подготовки.

**Теоретические вопросы:**

1.Разрешено ли игрокам задней линии, не считая «Либеро», выполнять наподдающий удар?

2.Назовите 5 нарушений правил волейбола?

3.Какие названия игроков вы знаете?

4.До скольки очков преимущества играют команды при равном счете 24:24?

5.Кто не участвует в переходе и не выполняет подачу?

6.Иеет ли право игрок, только что совершивший блок, снова коснуться мяча?