***Нормативы общей физической подготовки для тренировочных групп (ТГ-1).***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Контрольные упражнения** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 20) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 18) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 22 за 30 сек.) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 20 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-1

*Ф.И.О. тренера: Ёдгоров Х.Р. Дата проведения: 25.05.2020 г.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИ занимающегося | Отжимания | | Пресс | | Наклон вперед | | Теория | Результаты сдачи нормативов |
| результат | норматив | результат | норматив | результат | норматив | +/- | Зачет/Не зачет |
| 1 | [Ахматова Карина](https://lsport.net/Organization/Person/4302ebbc-2827-416a-a080-f444cc88c315#tab-trnstats) | 19 | 18 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 2 | [Дзюба София](https://lsport.net/Organization/Person/2c0ec344-2e59-4b9f-8333-3b053f5ee2a0#tab-trnstats) | 18 | 18 | 21 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 3 | [Едгорова Эвелина](https://lsport.net/Organization/Person/a6a23b3d-2747-400c-86ba-9576ad13b254#tab-trnstats) | 21 | 18 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 4 | [Занева Валерия](https://lsport.net/Organization/Person/35976ca9-e0ce-4ede-8c93-612072d0dffe#tab-trnstats) | 25 | 18 | 28 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 5 | [Иванова Илона](https://lsport.net/Organization/Person/5405529c-375e-4129-8005-ac7f0c5f4c4b#tab-trnstats) | 18 | 18 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 6 | [Иванченко Кристина](https://lsport.net/Organization/Person/1996f134-69ee-4209-9e76-634305f0fe0f#tab-trnstats) | 18 | 18 | 21 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 7 | [Кудрина Юлия](https://lsport.net/Organization/Person/f34ac5c1-f479-44ce-b537-feb128f841fa#tab-trnstats) | 18 | 18 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 8 | [Михеда Анна](https://lsport.net/Organization/Person/8419aa4d-d56c-4f3f-80a2-86082d34e208#tab-trnstats) | 19 | 18 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 9 | [Нейкова Ангелина](https://lsport.net/Organization/Person/5a1d5887-323e-4b9c-9521-258110dee55d#tab-trnstats) | 18 | 18 | 21 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 10 | [Никулина Ярослава](https://lsport.net/Organization/Person/ee465f60-e5df-478f-aec3-477993ac128a#tab-trnstats) | 25 | 18 | 25 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 11 | [Полухина Алина](https://lsport.net/Organization/Person/6d658be7-f3db-4eb3-82e3-42cce7122a2c#tab-trnstats) | 23 | 18 | 24 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 12 | [Ребус Ксения](https://lsport.net/Organization/Person/a1665e29-b4fe-4340-905e-58ed455fa62e#tab-trnstats) | 18 | 18 | 23 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 13 | [Родионова Дарья](https://lsport.net/Organization/Person/b15aeabe-b15a-4114-9f25-8f7612136131#tab-trnstats) | 19 | 18 | 21 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 14 | [Тюрина Александра](https://lsport.net/Organization/Person/4ef647bc-2397-4730-9c66-7e52cfdd4dc3#tab-trnstats) | 18 | 18 | 24 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 15 | [Цветнова Анна](https://lsport.net/Organization/Person/76b65c4a-dbce-4090-9c92-c8464025cbd9#tab-trnstats) | 26 | 18 | 25 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 16 | [Шевчук Ева](https://lsport.net/Organization/Person/d97c92d7-9f16-4b79-bebb-f53a22e6f001#tab-trnstats) | 18 | 18 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 17 | [Шурухина Ксения](https://lsport.net/Organization/Person/e7b5eaff-6b2c-479a-b538-dfbd7f646897#tab-trnstats) | 20 | 18 | 24 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |

**Выводы:** По результатам сдачи нормативов по общей физической подготовке выявлено, что по итогам тестирования все 17 человек выполнили нормативы общей физической подготовки.

***Теоретические вопросы:***

1.Сколько времени дается на перерыв между партиями?

2.Обязанности «Либеро» в игре?

3. Что такое «Блок»-?

4. Назовите 5 выдающихся волейболисток в Российском волейболе?

5.Назовите стойки волейболистов?

6. Назовите комбинации в волейболе?