***Нормативы общей физической подготовки для групп начальной подготовки (НП-2).***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Контрольные упражнения** | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 15) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (не менее 10) |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 22) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (не менее 20) |
| 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 НП-2

*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 | [Аскарова Алина](https://lsport.net/Organization/Person/136bfab6-f91f-41d8-854a-ff4907b37aa2#tab-trnstats) | 17 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 2 | [Бакланова Альбина](https://lsport.net/Organization/Person/58fe208f-549a-4c69-8e80-11bfe9abebc7#tab-trnstats) | 20 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 3 | [Барлетова Наталья](https://lsport.net/Organization/Person/126941b3-ad80-4cd4-b988-b2de5fc373a9#tab-trnstats) | 17 | 10 | 23 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 4 | [Барыкина Ева](https://lsport.net/Organization/Person/8a3c6674-a8c7-4e2d-8e59-02f018d48c5f#tab-trnstats) | 15 | 10 | 25 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 5 | [Боблева Карина](https://lsport.net/Organization/Person/84929843-3ca3-4a0c-865f-79760d355b5b#tab-trnstats) | 20 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 6 | [Бородина Карина](https://lsport.net/Organization/Person/cc38e718-b617-45bf-aa4e-9bc4d0146fa7#tab-trnstats) | 21 | 10 | 24 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 7 | [Гавура София](https://lsport.net/Organization/Person/64c2b72c-ccde-42cb-9b16-95ffebce05df#tab-trnstats) | 13 | 10 | 23 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 8 | [Гавура Таисия](https://lsport.net/Organization/Person/a3b86181-cccb-4bc6-a12b-a4c65d8edac6#tab-trnstats) | 11 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 9 | [Гатаулина Алина](https://lsport.net/Organization/Person/a8ed2ff0-04bb-4c9c-a429-0c89146eb615#tab-trnstats) | 16 | 10 | 24 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 10 | [Жежеря Анна](https://lsport.net/Organization/Person/a8af4ce5-1412-4360-9312-a18e2a6ba14d#tab-trnstats) | 10 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 11 | [Задорожная Анна](https://lsport.net/Organization/Person/88e97863-ae14-4cd8-ac2e-1993b30fa398#tab-trnstats) | 21 | 10 | 27 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 12 | [Задорожная София](https://lsport.net/Organization/Person/995d890d-e6d8-4027-8ff2-8320e4f07cef#tab-trnstats) | 16 | 10 | 21 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 13 | [Йылмаз Селин](https://lsport.net/Organization/Person/c09f3e73-527f-4ec0-bfc7-395ae6481df8#tab-trnstats) | 16 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 14 | [Нева Алина](https://lsport.net/Organization/Person/edfb06a2-8dcf-4e1f-96dd-837c2dcf822d#tab-trnstats) | 20 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 15 | [Раимбакиева Любовь](https://lsport.net/Organization/Person/496763f3-faaf-4243-a8b3-d2cb28ad1728#tab-trnstats) | 18 | 10 | 21 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 16 | [Рогачева Елизавета](https://lsport.net/Organization/Person/ede8cdfe-5e62-4a60-aae2-428b63279767#tab-trnstats) | 13 | 10 | 21 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 17 | [Сайнахова Светлана](https://lsport.net/Organization/Person/b2992af0-7fa7-4851-83b0-4c74bfef3dfb#tab-trnstats) | 10 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 18 | [Тудвасева Юлия](https://lsport.net/Organization/Person/1f3c06dc-a8d1-4378-b776-4b1f95e56ff0#tab-trnstats) | 11 | 10 | 23 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 19 | [Шмакова Елизавета](https://lsport.net/Organization/Person/0ab4d89e-15ba-4edf-aab7-74c6a34d8891#tab-trnstats) | 10 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |
| 20 | [Эрендженова Даяна](https://lsport.net/Organization/Person/a35bc58e-c942-4151-a549-08f914ee1f30#tab-trnstats) | 10 | 10 | 20 | 20 | + | касание пола пальцами рук | + | зачет |

**Выводы:** По результатам сдачи нормативов по общей физической подготовке выявлено, что по итогам тестирования все 20 человек выполнили нормативы общей физической подготовки.

**Теоретические вопросы:**

1. Сколько замен игроков разрешается в одной партии?

2.Высота сетки в женском волейболе?

3.Сколько времени дается на таймаут?

4.Чем «Либеро» отличается от полевого игрока?

5.Каким образом осуществляется переход по площадке?

6.Размер игрового поля в волейболе?