



«Согласовано»  
 Председатель предметной комиссии  
 А.Г. Дьячковский  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Профессиональное испытание для приема на направление

*Физическая культура (спортивная тренировка)*

по специализации «Волейбол»

**I. Техническая подготовленность:**

1. Верхняя подача мяча зоны: 1.6.5. – 5 баллов.
  2. 20 передач двумя руками сверху в прыжке в круге диаметром 2 м. – 5 баллов
  3. 20 приемов мяча снизу 2-мя руками в круге диаметром 2 м. – 5 баллов.
  4. 6 нападающих ударов из зон 4,2 на точность в зоны 1.6.5. по заданию – 5 баллов
- Итого 20 баллов.

**II. Физическая подготовленность:**

		20	18	16	14	13	12	10	8
Прыжок в длину с места (см.)	Муж.	250	245	240	235	230	225	220	215
	Жен.	215	210	205	200	190	180	170	160
Прыжок с места вверх (см.)	Муж.	60	55	50	45	40	35	30	25
	Жен.	45	40	35	30	25	20	15	10
Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы в прыжке с места (м.)	Муж.	14	12	11	10	9	8,50	8,00	6,50
	Жен.	12	10,50	9,50	8,50	7,50	7,00	6,50	5,50
Челночный бег (4x9 м.)	Муж.	8,5	8,7	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,00
	Жен.	9,4	9,6	9,8	10,00	10,2	10,4	10,6	10,80

Плавание: на 50 м./ мужчины и женщины – зачтено и не зачтено

1. «Челночный бег» выполняется на половине площадки. Старт и финиш на лицевой линии.
2. Прыжки – дается 3 попытки, берется лучший результат.
3. Каждый технический элемент выполняется из 2-х попыток и оценивается по 5-ти бальной системе.