

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи


_____ **Алла ЛИКОВА**

ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ВОЛЕЙБОЛУ

на 2024-2025 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ВОЛЕЙБОЛ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 21 червня 2024 року о 10:00 годині;за адресую: Гладкова, 39 (КЗ «ДФКС»ДОР» ігровий зал).
2. Відповідальний вчитель зі спорту за вступні випробування **Пастернак Станіслав Маркович, Петровський Петро Олександрович.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки відділення волейболу (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас										
		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	27,0	26,8	26,6	26,4	26,2	26,0	25,5	25,3	25,1		
2	Стрибок у гору з розбігу	2,84	2,86	2,88	2,90	2,92	2,94	2,96	2,98	3,00		
3	Стрибок у довжину с/м.	180	190	200	210	220	224	226	228	230		

№ з/п	Вправи	8 клас										
		124	140	155	165	175	185	190	195	200		
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
2	Стрибок у гору з розбігу	25,5	25,2	25,1	25,0	24,9	24,8	24,7	24,6	24,5		
3	Стрибок у довжину с/м.	294	296	298	300	301	302	303	304	305		
		2,00	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,50		

№ з/п	Вправи	9 клас										
		124	140	155	165	175	185	190	195	200		
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
2	Стрибок у гору з розбігу	25,0	24,8	24,6	24,5	24,4	24,3	24,2	24,1	24,0		
3	Стрибок у довжину с/м.	305	307	309	310	311	312	313	314	315		
		2,16	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,45	2,50	2,60		

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	24,5	24,3	24,1	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5	
2	Стрибок у гору з розбігу	317	318	319	320	321	322	323	324	325	
3	Стрибок у довжину с/м.	2,25	2,30	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,5	
2	Стрибок у гору з розбігу	322	324	326	328	330	332	333	334	335	
3	Стрибок у довжину с/м	2,30	2,40	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,75	2,80	

Спеціальна фізична підготовка

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	9	11	13	15	17	19	21	23	25	
2	Нижня передача / на точність	9	11	13	15	17	19	21	23	25	
3	Напад по зонам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4	Подача по зонам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
2	Нижня передача / на точність	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
3	Напад по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	Подача по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	24	26	28	30	32	34	36	38	40	
2	Нижня передача / на точність	24	26	28	30	32	34	36	38	40	
3	Напад по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	Подача по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	28	30	32	34	36	38	40	42	45	
2	Нижня передача / на точність	28	30	32	34	36	38	40	42	45	
3	Напад по зонам	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
4	Подача по зонам	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50	
2	Нижня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50	
3	Напад по зонам	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
4	Подача по зонам	6	7	8	9	10	11	12	13	14	