

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
уровень спортивной квалификации и иные спортивные нормативы  
по виду спорта «волейбол»**

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки по  
виду спорта «волейбол»  
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «волейбол»)**

На этапе начальной подготовки первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

На этапе начальной подготовки второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0

2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

На этапе начальной подготовки третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35

**2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол» (Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «волейбол»)**

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			11,5      12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			10      8
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40      35
Уровень спортивной квалификации			
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1      10,6	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20      11	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6      +7	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170      155	
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,4      11,9	
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			11      9	
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			41      36	
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,8      10,3	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22      13	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7      +8	

4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,3	11,8
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			12	10
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			42	37
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	14
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	170
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,2	11,7
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			13	11
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			43	37
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

Нормативы общей физической подготовки			
1	Бег на 60 м	с	не более
			9,2      9,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			26      15
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+9      +10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190      175
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»			
1	Челночный бег 5х6 м	с	не более
			11,1      11,6
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			14      12
3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			44      38
Уровень спортивной квалификации			
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

### 3. Обязательная техническая программа для перевода

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет:

Нормативы	Учебно-тренировочный этап первого года (этап спортивной специализации) (количество раз)	Учебно-тренировочный этап второго года (этап спортивной специализации) (количество раз)
Вторая передача на точность	Из зоны 3 в зону 4,2 (4 из 5)	Из зоны 2 в зону 4,3 (6 из 8)
Нападающий удар	Из зоны 2 в зону 5 (4 из 5) и из зоны 4 в зону 1 (4 из 5)	Из зоны 2 в зону 5 (6 из 8) и из зоны 4 в зону 1 (6 из 8)
Подача на точность: верхняя прямая подача	4 попадания из 5 попыток	В зону 6, 1, 5 (6 из 9, в каждую зону по 2 из 3)
Приём подачи	Из зоны 5 в зону 2 (4 из 5)	Из зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 2 (6 из 8)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет:

Нормативы	Учебно-тренировочный этап третьего года (этап спортивной специализации)	Учебно-тренировочный этап четвертого, пятого года (этап спортивной специализации)

	специализации)	спортивной специализации)
Вторая передача на точность	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1 (8 из 12 раз)	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1,6 (10 из 15 раз)
Нападающий удар	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1 (8 из 12 раз)	Из зоны 2 в зону 4,3,5,1,6 (10 из 15 раз)
Подача на точность: верхняя прямая подача в прыжке	В зону 6,1,5 (6 из 9, в каждую зону по 2 из 3 раз)	В зону 6,1,5,4,2 (10 из 15, в каждую зону по 2 из 3 раз)
Приём подачи	Из зоны 6,1,5 в зону 2 (6 из 9 раз)	Из зоны 6,1,5,4,2 в зону 2 (10 из 15, в каждую зону по 2 из 3 раз)
Блокирование одиночное	Нападающего из зоны 4 (2) по диагонали (4 из 5) раз	Нападающего из зоны 4,3,2 (6 из 9 раз)