

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
С УЧЕТОМ ЭТАПОВ И ГОДОВ ПОДГОТОВКИ
Отделение «Волейбол»

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			13,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,8	12,3
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг	м	не менее	

	из-за головы двумя руками, стоя		9	7
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			38	33

Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Вторая передача на точности из зоны 3 в зону 4	из 5 попыток - 3 попадания	из 5 попыток - 3 попадания	
3.2.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	из 5 подач – 3 приёма	из 5 подач – 3 приёма	
3.3.	Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	не менее 3-х серий	не менее 3-х серий	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 1 года (спортивная специализация)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			137	125
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Вторая передача на точности из зоны 3 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.2.	Вторая передача на точности из зоны 2 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.3.	Подача мяча на точность 10-12 л. – верхняя прямая; 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке		из 5 попыток – 3 попадания	
3.4.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.5.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.6.	Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		не менее 3-х серий	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 2 года
(спортивная специализация)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			144	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Вторая передача на точности из зоны 3 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.2.	Вторая передача на точности из зоны 2 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.3.	Подача мяча на точность 10-12 л. – верхняя прямая; 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке		из 5 попыток – 3 попадания	
3.4.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.5.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.6.	Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		не менее 3-х серий	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 3 года
(спортивная специализация)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	11,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			151	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Вторая передача на точности из зоны 3 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.2.	Вторая передача на точности из зоны 2 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	

3.3.	Подача мяча на точность 10-12 л. – верхняя прямая; 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	из 5 попыток – 3 попадания
3.4.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	из 5 подач – 3 приёма
3.5.	Приём подачи из зоны 5в зону 2на точность	из 5 подач – 3 приёма
3.6.	Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	не менее 3-х серий

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4 года
(спортивная специализация)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,6	11,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			158	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Вторая передача на точности из зоны 3 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.2.	Вторая передача на точности из зоны 2 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.3.	Подача мяча на точность 10-12 л. – верхняя прямая; 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке		из 5 попыток – 3 попадания	
3.4.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.5.	Приём подачи из зоны 5в зону 2на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.6.	Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		не менее 3-х серий	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 5 года
(спортивная специализация)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,2	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы технической подготовки				
3.1.	Вторая передача на точности из зоны 3 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.2.	Вторая передача на точности из зоны 2 в зону 4		из 5 попыток - 3 попадания	
3.3.	Подача мяча на точность 10-12 л. – верхняя прямая; 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке		из 5 попыток – 3 попадания	
3.4.	Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.5.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		из 5 подач – 3 приёма	
3.6.	Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		не менее 3-х серий	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+11	+15

	(от уровня скамьи)				
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			200	180	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			45	38	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		
			11,0	11,5	
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		
			16	12	
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		
			45	38	
3. Нормативы технической подготовки					
		связующий	нападающий	связующий	нападающий
3.1	Подача мяча на точность 10-12 л. – верхняя прямая; 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	из 5 попыток - 3 попадания	из 5 попыток - 4 попадания	из 5 попыток - 3 попадания	из 5 попыток - 4 попадания
3.2	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	из 5 попыток - 3 приёма	из 5 попыток - 4 приёма	из 5 попыток - 3 приёма	из 5 попыток - 4 приёма
3.3	Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	не менее 3-х серий	не менее 4-х серий	не менее 3-х серий	не менее 4-х серий

Методические указания по организации и проведению тестирования (для всех этапов подготовки)

1. Бег 30 м/60 м. Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 - пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

2. Прыжок в длину с места с толчками двух ног. Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1 - пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатором вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. И.П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания

по команде экзаменатора участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне экзаменуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

5 Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат

6. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. К стене на расстоянии 1-1,5 м от пола вертикально крепится линейка или рисуются деления, отмечающие высоту. Максимальное расстояние между делениями - 5 см. В зависимости от высоты и подготовленности испытуемых самое дальнее от пола деление может находиться на высоте от 2,5 до 3,5 м. Спортсмен встает боком к стене с делениями и вытягивает ближнюю к стене руку вверх. Тренер по отметкам на стене фиксирует высоту спортсмена с вытянутой рукой вверх (Н1). Далее спортсмен выполняет прыжок с двух ног вверх с вытянутой вверх рукой (также боком к стене). Тренер фиксирует высоту прыжка по отметке, до которой дотянулся спортсмен в прыжке. Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2). Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической подготовленности (для всех этапов подготовки)

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет **5 попыток**: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное

количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема передачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условия идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6(5), занимающийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м. который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается **5 попыток**, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 – лет – верхние, 15-16 лет.

4. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4 -5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5 -4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет **5 попыток**.