

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	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 для спортивной дисциплины: "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			6	5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			29	25

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/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	
			175	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 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
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Обязательная техническая программа

Контрольные тесты, упражнения	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Т-1 г.о.		Т-2 г.о.	
	Мин	Мак	Мин	Мак
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (количество раз)	4	5	4	5
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (количество раз) (количество раз)	4	5	4	5
Прием подачи на точность из зоны 5 в зону 2 (количество раз)	3	5	3	5
Подача - верхняя прямая (количество раз)	3	5	3	5

Контрольные тесты, упражнения	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Т-3 г. о.		Т-4 г. о.		Т – 5 г.о.	
	Мин	Мак	Мин	Мак	Мин	Мак
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2, стоя спиной (количество раз)	4	5	4	5		
Вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 4, стоя спиной (количество раз)					4	5
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (количество раз) (количество раз)	4	5	4	5		
Нападающий прямой удар из зоны 4 в зону 5 (количество раз)	3	5	3	5		
Нападающий прямой удар из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (количество раз)					4	6
Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали (количество раз)					4	6
Подача - верхняя прямая по зонам 1,6,5 (количество раз)	3	6	3	6		
Подача в прыжке					3	5

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/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	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
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 для спортивной дисциплины: "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 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
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Обязательная техническая программа

Контрольные тесты, упражнения	Этапы и годы спортивной подготовки	
	ССМ	
	Мин	Мак
Вторая передача в прыжке из зоны 2 в зону 4, стоя спиной (количество раз)	4	5
Нападающий прямой удар из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (количество раз)	4	6
Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали (количество раз)	4	6
Подача в прыжке (количество раз)	3	5