

Утверждаю:  
 Директор ГБУ ДО ВО «СШ по  
 волейболу имени Владимира Паткина»  
 А.В. Картаев  
 2026 г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (до года обучения) по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	6,5 и <	6,6 и <
		4	7,0-6,6	7,2-6,7
		3	7,1	7,3
		2	7,2 и >	7,4 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	122 и >	117 и >
		4	107-121	104-116
		3	108	103
		2	107 и <	102 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11и >	7 и >
		4	6-10	5-6
		3	5	4
		2	4 и <	3 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+3 и >	+5 и >
		4	+2	+4
		3	+1	+3
		2	0<	+2 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м (с)	5	11,5 и <	12,0и <
		4	11,9-11,6	12,4-12,1
		3	12,0	12,5
		2	12,1и >	12,6 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	5	10 и >	8 и >
		4	8,1-9,9	6,01-7,99
		3	8	6
		2	7,9 и <	5,9 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	5	40 и >	35 и >
		4	37-39	31-34
		3	36	30
		2	35 и <	29 и <

Поступающие набравшие не менее 21 балла будут зачислены в группу спортивной подготовки на этап начальной подготовки.

Утверждаю:  
 Директор ГБУ ДО ВО «СШ по  
 волейболу имени Владимира Паткина»  
 А.В. Картаев  
 2026 г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (свыше года обучения) по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5	5,9 и <	6,1 и <
		4	6,4-6,0	6,5-6,2
		3	6,5	6,6
		2	6,6 и >	6,7 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140 и >	135 и >
		4	123-139	118-134
		3	122	117
		2	121 и <	116 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	15 и >	9 и >
		4	11-14	8
		3	11	7
		2	10 и <	6 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+5 и >	+7 и >
		4	от +3 до +4	+6
		3	+3	+5
		2	+2 и <	+4 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м (с)	5	11,3 и <	11,8 и <
		4	11,4	11,9
		3	11,5	12,0
		2	11,6 и >	12,1 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	5	11 и >	9 и >
		4	10,1-10,9	8,1-8,9
		3	10	8
		2	9,9 и <	7,9 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	5	42 и >	37 и >
		4	41	36
		3	40	35
		2	39 и <	34 и <

Поступающие набравшие не менее 21 балла будут зачислены в группу спортивной подготовки на этап начальной подготовки.


 Утверждаю:  
 Директор ГБУ ДО ВО «СШ по  
 волейболу имени Владимира Паткина»  
 А.В. Картаев  
 « 01 » 2026 г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м (с)	5	5,7 и <	5,9 и <
		4	5,8	6,0
		3	5,9	6,1
		2	6,0 и >	6,2 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	18 и >	10 и >
		4	14-17	8-9
		3	13	7
		2	12 и <	6 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+6 и >	+7 и >
		4	+5	+6
		3	+4	+5
		2	+3 и <	+4 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	160 и >	141 и >
		4	143-159	133-140
		3	142	132
		2	141 и <	131 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м (с)	5	11,3 и <	11,8 и <
		4	11,4	11,9
		3	11,5	12,0
		2	11,6 и >	12,1 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	5	11,0 и >	9 и >
		4	10,1-10,9	8,1-8,9
		3	10	8
		2	9,9 и <	7,9 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	5	42 и >	37 и >
		4	41	36
		3	40	35
		2	39 и <	34 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.4	Уровень спортивной квалификации при зачислении на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – третий или второй, или первый спортивный разряд Спортивные разряды – третий или второй спортивный разряд		

Поступающие набравшие не менее 21 балла будут зачислены в группу спортивной подготовки на этап начальной подготовки.

Утверждаю:  
 Директор ГБУ ДО ВО «СШ по  
 волейболу имени Владимира Паткина»  
 А.В. Картаев  
 2026 г.



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

№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 60 м (с)	5	7,9 и <	9,3 и <
		4	8,0	9,4
		3	8,1	9,5
		2	8,2 и >	9,6 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	40 и >	19 и >
		4	38-39	17-18
		3	37	16
		2	36 и <	15 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	15 и >	-
		4	14	-
		3	13	-
		2	12 и <	-
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	+13 и >	+17 и >
		4	+12	+16
		3	+11	+15
		2	+10 и <	+14 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	230 и >	190 и >
		4	219-229	184-189
		3	218	183
		2	217 и <	182 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин количество раз)	5	55 и >	50 и >
		4	51-54	45-48
		3	50	44
		2	49 и <	43 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м (с)	5	10,8 и <	11,0 и <
		4	10,9	11,4-11,1
		3	11,0	11,5
		2	11,1 и >	11,6 и >
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	5	18 и >	14 и >
		4	16,01-17,9	12,01-13,9
		3	16	12

		2	15,9 и <	11,9 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	5	48 и >	41 и >
		4	46-47	39-40
		3	45	38
		2	44 и <	37 и <
Минимальное количество баллов, подтверждающие успешную сдачу контрольного упражнения – 3 балла				
2.4.	Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд – первый спортивный разряд		

Поступающие набравшие не менее 27 баллов будут зачислены в группу спортивной подготовки на этап начальной подготовки.