



**Нормативные требования по волейболу по ОФП и СФП  
для групп начальной подготовки (на конец учебного года)**

Развиваемое физическое качество				Быстрота		Скоростно-силовые качества				Сила			
Группы, год подготовки, оценка, возраст		Рост, см		Бег 30 м (5×6м), сек, с касанием		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места с взмахом руками, см		Метание н/м 1 кг -стоя; -сядя			
												дев	мал
НП	1 год	3	7	134	137	13,1	13,0	90	100	19	20	-3,6	-4,0
			8	139	142	12,8	12,7	100	110	21	22	-3,8	-4,2
		4	7	137	140	13,0	12,8	120	125	21	22	-3,8	-4,0
			8	142	145	12,7	12,5	130	135	23	24	-4,0	-4,2
		5	7	140	143	12,8	12,6	135	140	23	24	-4,0	-4,2
			8	145	148	12,5	12,3	138	145	25	26	-4,2	-4,4
	2 год	3	9	150	153	12,6	12,4	134	144	21	22	-4,6	-4,8
			10	154	157	12,4	12,2	138	148	23	24	-4,8	-5,0
		4	9	154	157	12,4	12,2	136	146	23	24	-4,8	-5,0
			10	157	160	12,2	12,0	140	150	25	26	-5,0	-5,3
		5	9	157	160	12,2	12,0	138	148	25	26	-5,0	-5,2
			10	160	161	12,0	11,8	142	152	27	28	-5,3	-5,6
	3 год	3	10	160	161	12,9	12,6	144	152	20	20	-5,0	-5,2
			11	161	162	12,3	12,0	148	157	23	23	-5,3	-5,6
		4	10	161	162	12,5	12,2	146	155	25	26	-5,2	-5,6
11			162	164	12,1	11,9	150	160	27	28	-5,6	-6,0	
5		10	162	164	11,9	11,5	148	158	29	30	-5,6	-6,0	
		11	165	167	11,5	11,0	152	163	30	33	-6,0	-6,5	



**Нормативные требования по волейболу по технико-тактической подготовке,  
по спортивному результату  
для группы начальной подготовки 3 года обучения  
и тренировочных групп (на конец учебного года)**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
Группы, год подготовки, оценка, возраст				Вторая передача из 3 в 4 (НП) из 2 в 4 (ТТ)		Поддача: верхняя прямая (10-12 лет); по зонам (13-14 л) в прыжке (14-16)		Н/у из 4 по 4-5 (11-13 лет), и/у из 4 с переводом в 1 (14-16 лет)		Прием подачи из 6 в 3 (10-12 лет) из 5 в 2 (13-16 л)		Одиночное блокирование в 4 зоне	
				дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
НП	3 год	слаб/не слаб	10	3 из 5	3 из 5	-	-	2 из 5	-	-	-	-	
				11	4 из 5	3 из 5	-	-	3 из 5	-	-	-	
Т	1 год	слаб/не слаб	11	2 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	
				12	3 из 5	4 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	2 из 5	2 из 5		
	2 год	слаб/не слаб	12	3 из 5	4 из 5	3 из 5	4 из 5	4 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	
				13	4 из 5	3 из 5	4 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5		
	3 год	слаб/не слаб	13	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	
				14	5 из 5	5 из 5	5 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5		
	4 год	слаб/не слаб	14	6 из 6	3 из 5	3 из 5	6 из 6	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	
				15	7 из 7	4 из 5	3 из 5	7 из 7	4 из 5	4 из 5	4 из 5		
	5 год	слаб/не слаб	15	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	
				15	7 из 7	7 из 7	3 из 5	4 из 5	2 из 5	3 из 5	6 из 6	7 из 7	4 из 5
	5 год	слаб/не слаб	16	7 из 7	7 из 7	4 из 5	5 из 5	3 из 5	4 из 5	6 из 6	7 из 7	4 из 5	5 из 5

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА															
Группы, год подготовки, оценка, возраст				Вторая передача спиной из 3 в 4 или 2 (по сигналу)		Н/у или скидка в зависимость от блока		Командные действия: прием подачи, вторая передача и и/у		Одиночное блокирование из зон 4, 3 со второй передачи (удар по диагонали)		Командные действия: защита «углом назад» с атаки соперника			
				дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
НП	3 год	слаб/не слаб	10	-	-	-	-	-	-	-	-	4 из 5	4 из 5		
				11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4 из 5	4 из 5
Т	1 год	слаб/не слаб	11	3 из 6	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	4 из 5	4 из 5		
				12	3 из 6	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	5 из 5	5 из 5	
	2 год	слаб/не слаб	12	3 из 6	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	5 из 5	5 из 5		
				13	4 из 6	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	6 из 6	6 из 6	
	3 год	слаб/не слаб	13	4 из 6	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	6 из 6	6 из 6	
				14	5 из 6	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	7 из 7	7 из 7	
	4 год	слаб/не слаб	14	5 из 6	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	8 из 8	8 из 8	
				15	6 из 6	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	5 из 5	8 из 8	8 из 8
	5 год	слаб/не слаб	15	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	связ. нап.	
				15	6 из 6	5 из 5	4 из 5	5 из 5	3 из 5	4 из 5	3 из 5	4 из 5	8 из 8	8 из 8	8 из 8
	5 год	слаб/не слаб	16	6 из 6	5 из 5	5 из 5	5 из 5	4 из 5	5 из 5	4 из 5	5 из 5	4 из 5	5 из 5	8 из 8	8 из 8



**Нормативные требования по волейболу по технико-тактической подготовке  
для групп начальной подготовки  
(на конец учебного года)**

Контрольное упражнение			Верхняя передача (имитация с ловлей – 1 г.о., с передачей над собой – 2 г.о.), стойка		Нижняя передача (имитация с ловлей – 1 г.о., с передачей над собой – 2 г.о.), стойка		Имитация нападающего удара		Техника выполнения перемещений правым-левым боком 4×6 м (защита)			
			дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал		
Группы, год подготовки, оценка, возраст	Подача (дев.-с 3 метров, мал.-с 4 метров)											
	дев	мал										
1 год	3	7	-	-	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 4	1 из 4
		8	-	-	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 4	2 из 4
	4	7	-	-	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 4	2 из 4
		8	-	-	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 4	3 из 4
	5	7	-	-	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 4	3 из 4
		8	-	-	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 4	4 из 4
2 год	3	9	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 4	1 из 4
		10	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 4	2 из 4
	4	9	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 4	2 из 4
		10	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 4	3 из 4
	5	9	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 4	3 из 4
		10	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 5	4 из 4	4 из 4



Нормативные требования по волейболу по ОФП и СФП  
для тренировочных групп (на конец учебного года)

Т	Группы, год подготовки, оценка, возраст	Развиваемое физическое качество				Быстрота		Скоростно-силовые качества				Сила			
		Рост, см		«Ёлочка» 92 м, сек		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места с взмахом руками, см		Метание 1 кг -стоя; -сядя					
		дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн		
1	3	11	160	162	29,7	27,0	154	162	40	46	-6,0	-6,0	-3,2	-3,2	
		12	164	165	29,3	26,6	156	166	42	48	-6,5	-6,2	-3,6	-3,5	
	4	11	164	165	29,5	26,8	156	168	41	47	-6,0	-6,5	-3,2	-3,6	
		12	168	168	29,1	26,4	158	170	43	49	-6,2	-7,0	-3,5	-4,0	
	5	11	168	170	29,3	26,6	158	172	42	48	-6,5	-6,7	-3,6	-3,8	
		12	172	173	28,9	26,2	160	174	44	50	-7,0	-7,5	-4,0	-4,5	
	2	3	12	168	170	29,1	26,3	161	177	43	50	-7,0	-7,5	-4,0	-4,5
			13	172	173	28,6	26,1	163	179	44	52	-7,5	-8,0	-4,5	-5,0
		4	12	172	173	28,9	26,2	163	180	44	51	-8,0	-8,5	-5,0	-5,5
			13	173	174	28,4	25,9	165	182	45	53	-8,5	-10,0	-5,5	-6,5
5		12	174	175	28,7	26,0	165	183	45	52	-9,4	-12,0	-5,4	-7,0	
		13	175	177	28,2	25,7	167	185	46	54	-9,8	-13,0	-5,7	-7,5	
3	3	13	172	173	28,4	25,9	169	189	46	54	-9,8	-13,0	-5,7	-7,5	
		14	173	174	28,0	25,5	171	190	48	56	-10,5	-13,5	-6,1	-7,6	
	4	13	174	175	28,2	25,7	171	192	47	55	-10,4	-13,3	-5,9	-7,6	
		14	175	177	27,8	25,3	173	193	49	57	-11,5	-14,0	-6,3	-7,8	
	5	13	177	180	28,0	25,5	173	195	48	56	-10,8	-13,5	-6,0	-7,7	
		14	178	183	27,6	25,1	175	196	50	58	-12,5	-15,0	-6,5	-8,0	

Т	3	14	174	175	27,6	25,3	175	192	47	55	-12,5	-15,0	-6,5	-8,0
		15	175	177	27,4	24,8	177	195	48	56	-12,6	-15,2	-6,6	-8,2
	4	14	178	180	27,4	25,1	178	197	49	57	-12,7	-15,3	-6,6	-8,3
		15	179	183	27,2	24,6	180	200	50	58	-12,8	-15,4	-6,7	-8,4
	5	14	178	186	27,4	24,9	183	203	51	59	-12,9	-15,5	-6,8	-8,5
		15	180	189	27,0	24,4	185	206	52	60	-13,5	-16,2	-7,2	-9,0
	3	15	178	180	27,2	24,6	190	211	50	58	-13,5	-16,2	-7,2	-9,0
		16	179	183	26,6	24,4	193	214	51	59	-14,2	-16,3	-7,3	-9,1
	4	15	178	186	27,0	24,4	191	212	52	60	-14,0	-16,4	-7,4	-9,1
		16	180	189	26,4	24,2	194	215	53	61	-14,5	-16,5	-7,5	-9,2
5	15	180	192	26,8	24,2	192	213	54	62	-14,5	-16,5	-7,5	-9,2	
	16	182	194	26,2	24,0	195	216	55	63	-15,0	-17,0	-7,6	-9,3	