

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО Тогучинского района
 «Тогучинская спортивная школа»
 Е.С. Омельченко
 26 февраля 2026 г.

ВОЛЕЙБОЛ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в учебные группы по этапам подготовки

№ п/п	Упражнение	Группы							
		СОГ		НП-1		НП-2		НП-3	
		м	д	м	д	м	д	м	д
ОФП									
1	Бег 30 м	7,1	7,3	6,5	6,6	6,2	6,3	5,9	6,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	108	103	122	117	132	125	142	132
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	4	11	7	12	7	13	7
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	+1	+3	+3	+5	+3	+5	+4	+5
СФП									
1	Челночный бег 5 х 6 м	12,0	12,5	11,5	12,0	11,5	12,0	11,5	12,0
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	8	6	10	8	10	8	10	8
3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.	36	30	38	33	40	35	40	35

№ п/п	Упражнение	Группы									
		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
ОФП											
1	Бег 60 м	9,0	10,5	8,8	10,2	8,5	9,9	8,3	9,7	8,1	9,5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	155	145	170	160	185	170	200	178	218	183
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19	8	25	10	30	12	34	14	37	16
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5	-	7	-	9	-	11	-	13	-
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+5	+7	+7	+9	+9	+11	+10	+13	+11	+15
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	38	32	41	35	44	38	47	41	50	44
СФП											
1	Челночный бег 5 х 6 м	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6	11,0	11,5
2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	11	8	12	9	14	10	15	11	16	12
3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.	42	36	43	36	44	37	45	38	45	38
		Не устанавливается						3 юн. - II			

**Методические указания по организации тестирования
по общей физической и технической подготовке
ОФП**

1. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.