

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Богдановичская спортивная школа  
(МБУ ДО БСШ)



Утверждаю  
Директор МБУ ДО БСШ  
И.В. Пургин

2026 г.

**Изменения в дополнительную образовательную программу спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол» в соответствии с**

***Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября  
2025 г. №970 «Об утверждении федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «волейбол»***

Богданович, 2026 г.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 14 ноября 2025 г. №970 об "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2025 N 84619) вносятся следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденную директором МБУ ДО БСШ от 09.01.2025 г.:

1. В пояснительной записке заменить утративший силу с 1 января 2026 года Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 на действующий Приказ Минспорта России от 14 ноября 2025 г. №970;
2. Таблицу 1 «Этапы подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество обучающихся в группах (волейбол)» изложить в следующем виде:

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины "волейбол"                      |  |  |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 8  | 14                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 - 6  | 11   | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не устанавливается                                 | 14   | 6                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не устанавливается                                 | 15   | 6                       |

3. Таблицу 5 «Соотношение разделов подготовки на разных этапах многолетней подготовки по волейболу (%)» изложить в следующем виде:

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)               | 28 - 30                            | 27 - 29    | 18 - 24   | 15 - 20        | 8 - 10  | 7 - 9                               |
| 2.    | Специальная                                   | 11 - 13                            | 12 - 14    | 13 - 15   | 14 - 16        | 20 - 23                                       | 19 - 21                             |

|    |   |         |         |         |         |         |         |
|----|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|    | физическая подготовка (%)   |         |         |         |         |         |         |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -       | -       | 5 - 14  | 5 - 15  | 5 - 15  | 5 - 17  |
| 4. | Техническая подготовка (%)  | 22 - 24 | 23 - 25 | 23 - 27 | 23 - 28 | 22 - 28 | 20 - 28 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 12 - 16 | 15 - 20 | 18 - 25 | 18 - 30 | 20 - 30 | 20 - 34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)   | -       | -       | 1 - 3   | 1 - 4   | 1 - 4   | 1 - 4   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3   | 1 - 3   | 1 - 4   | 2 - 4   | 4 - 6   | 5 - 10  |
| 8. | Интегральная подготовка (%)   | 17 - 19 | 15 - 17 | 10 - 14 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 17 |

4. Таблицу 6 «планируемые показатели соревновательной деятельности по волейболу (количество соревнований)» изложить в следующем виде:

| Виды спортивных соревнований         | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |  |                                     |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|--|-------------------------------------|
|                                      | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастера | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                      | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |  |                                     |
| Для спортивной дисциплины "волейбол" |                                    |            |   |                |  |                                     |
| Контрольные                          | 1                                  | 1          | 2   | 2              | 3  | 3                                   |
| Отборочные                           | -                                  | -          | 1   | 1              | 1  | 1                                   |
| Основные                             | -                                  | -          | 3   | 3              | 3  | 3                                   |

5. Таблицу 7 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся в группы на этапе начальной подготовки (волейбол)» изложить в следующем виде:

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерени<br>я | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|---|---|--------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|   |   |                          | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол" |   |                          |                              |         |                                 |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                        | не более                     |         | не более                        |         |
|   |   |                          | 7,1                          | 7,3     | 6,5                             | 6,6     |
| 1.2.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                          | 108                          | 103     | 122                             | 117     |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количес<br>тво раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                          | 5                            | 4       | 11                              | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|   |   |                          | +1                           | +3      | +3                              | +5      |

6. Таблицу 8 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта (волейбол)» изложить в следующем виде:

| N<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                 |   |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                    | не более |         |
|  |   |                      | 5,9      | 6,1     |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 13       | 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 |         |
|  |   |                      | 142      | 132     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины |   |                      |          |         |

| "волейбол"                                |   |   |                |
|---|---|---|----------------|
| 2.1.                                      | Челночный бег 5 х 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     |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |                |
| 4.1.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Не устанавливается  |                |
| 4.2.                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд" |                |

7. Таблицу 9 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (волейбол)» изложить в следующем виде:

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |                              |                                 |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более                     |                                 |
|   |   |                   | 8,1      9,5                 |                                 |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 37      16                   |                                 |
| 1.3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее                     |                                 |
|   |   |                   | 13      -                    |                                 |
| 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 |      |
|   |   |                | 218      | 183  |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 50       | 44   |
| 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   |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |   |                |          |      |
| 5.1.  | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"              |                |          |      |

8. Таблицу 10 «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта (волейбол)» изложить в следующем виде:

| N п/п                                    | Упражнения  | Единица измерения | Норматив                     |                                 |
|--|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
|  |   |                   | юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                   |                              |                                 |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м   | с                 | не более                     |                                 |
|  |   |                   | 8,0                          | 9,3                             |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 38                           | 17                              |
| 1.3.                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | +12                          | +17                             |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                     |                                 |
|  |   |                   | 218                          | 183                             |
| 1.5.                                     | Поднимание туловища из  | количество        | не менее                     |                                 |

|  |   |     |          |      |
|--|---|-----|----------|------|
|  | положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                       | раз | 52       | 46   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>"волейбол" |   |     |          |      |
| 2.1.   | Челночный бег 5 х 6 м                                       | с   | не более |      |
|  |   |     | 10,8     | 11,0 |
| 2.2.   | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, стоя  | м   | не менее |      |
|  |   |     | 18       | 14   |
| 2.3.   | Прыжок в высоту одновременным<br>отталкиванием двумя ногами | см  | не менее |      |
|  |   |     | 50       | 40   |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |     |          |      |
| 5.1.   | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"               |     |          |      |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444147

Владелец Пургин Игорь Владимирович

Действителен с 19.02.2026 по 19.02.2027