

ПРИНЯТО  
На заседании  
педагогического совета  
протокол № 11  
от « 01 » 07 2015г.

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП  
Центра детского творчества  
Д.Х. Требунова  
Документов  
Приказ № 620д-с1 от 01 июля 2015г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о приеме контрольно-переводных нормативов**  
**по ОФП и СФП в**  
**структурном подразделении, реализующем дополнительные**  
**общеобразовательные программы,**  
**Центр детского творчества**  
**государственного бюджетного общеобразовательного**  
**учреждения Самарской области средней**  
**общеобразовательной школы № 1**  
**имени Героя Советского Союза И.М.Кузнецова**  
**с. Большая Черниговка муниципального района**  
**Большечерниговский Самарской области**

с. Большая Черниговка  
2015г.

3.5 Зачеты, принимаемые у обучающихся СП Центр детского творчества, оформляются протоколами. На основании протоколов (Приложение №5-8) педагоги составляют аналитические справки. Инструктор по физической культуре составляет аналитический отчет по результатам приёма контрольно-переводных нормативов в объединениях СП Центр детского творчества.

**3.6. Перечень контрольно-переводных нормативов по ОФП (Приложение №1):**

- бег 30 м;
- прыжки в длину с места;
- 6 минутный бег;

**3.7. Перечень контрольно-переводных нормативов по СФП (футбол) (Приложение №4):**

- бег 30 м с ведением мяча (сек);
- вбрасывание мяча рукой на дальность;
- жонглирование мячом (количество раз).

**3.8. Перечень контрольно-переводных нормативов по СФП (дзюдо и самбо) (Приложение №3):**

- кувырки вперёд лицом, спиной 4 раза (2 x 2), (сек);
- 6 забеганий влево, 6 забеганий вправо. 10 переворотов стоя на «мосту» (сек);
- 10 бросков с подворотом спины (сек);

**3.9. Перечень контрольно-переводных нормативов по СФП (спортивное ориентирование) (Приложение №2):**

- эстафета
- велокросс
- лыжи

3.10. Контрольно-переводные нормативы для обучающихся СП «Центр детского творчества» представлены в приложении.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП  
для обучающихся СП «Центр детского творчества»**

№ п/ п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка								
			Мальчики/ девочки								
			низкий		средний		высокий				
			3		4		5				
1	Бег 30м (сек)	7	7,5 и в.		7,3-6,2		5,6 и н.				
		8	7,1	7,3	7,0-6,0	6,2-7,0	5,4	5,8			
		9	6,8	7,0	6,7-5,7	6,0-6,2	5,1	5,5			
		10	6,6	6,8	6,5-5,6	5,8-6,0	5,1	5,3			
		11	6,3 и в.		6,6	6,1-5,5	5,7-5,9	5,0 и н.			
		12	6,0	6,2	5,8-5,4	5,8	4,9	5,1			
		13	5,9	6,1	5,6-5,2	5,6	4,8	5,0			
		14	5,8	6,0	5,5-5,1	5,4	4,7	4,9			
		15	5,5	5,8	5,3-4,9	5,3	4,5	4,7			
		16	5,2	5,4	5,1-4,8	5,2	4,4	4,6			
		17	5,1	5,3	5,0-4,7	5,0	4,3	4,5			
		2	Прыжок в длину с места, см	7	100 и н.		115-135		155 и в.		
				8	110	100	125-145	115	165	135	
				9	120	110	130-150	120	175	140	
				10	130	120	140-160	125	185	145	
				11	140 и н.		125	160-180	130	195 и в.	
				12	145	130	165-180	135	200	155	
13	150			135	170-190	140	205	165			
14	160			140	180-195	150	210	170			
15	175			150	190-205	155	220	175			
16	180			160	195-210	165	230	180			
17	190			170	205-220	170	240	185			
3	6-минутный, м			7	700		750-900		1100 »		
				8	750	700	800-950	750-800	1150»	850	
				9	800	750	850-1000	750-850	1200»	900	
				10	850	800	900-1050	800-850	1250»	950	
				11	900	850	1100-1100	850-900	1300»	1000	
				12	950	850	1100-1200	900	1350»	1050	
		13	1000	900	1150-1250	950	1400»	1100			
		14	1050	900	1250-1300	1000	1450»	1150			
		15	1100	950	1250-1350	1050	1500»	1200			
		16	1100	950	1300-1400	1100	1500»	1250			

		17	1100	1000	1300-1400	1200	1500»	1250
--	--	----	------	------	-----------	------	-------	------

Приложение №2

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
для обучающихся СП «Центр детского творчества» (спортивное  
ориентирование)**

	№ п/ п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка									
				мальчики/ девочки									
				низкий		средний		высокий					
				3		4		5					
<b>О Ф П</b>	1	Бег 30м (сек)	7	7,5 и в.		7,3-6,2		5,6 и н.					
			8	7,1	7,3	7,0-6,0	6,2-7,0	5,4	5,8				
			9	6,8	7,0	6,7-5,7	6,0-6,2	5,1	5,5				
			10	6,6	6,8	6,5-5,6	5,8-6,0	5,1	5,3				
			11	6,3 и в.		6,6	6,1-5,5	5,7-5,9	5,0 и н.				
			12	6,0	6,2	5,8-5,4	5,8	4,9	5,1				
			13	5,9	6,1	5,6-5,2	5,6	4,8	5,0				
			14	5,8	6,0	5,5-5,1	5,4	4,7	4,9				
			15	5,5	5,8	5,3-4,9	5,3	4,5	4,7				
			16	5,2	5,4	5,1-4,8	5,2	4,4	4,6				
			17	5,1	5,3	5,0-4,7	5,0	4,3	4,5				
			<b>О Ф П</b>	2	Прыжок в длину с места, см	7	100 и н.		115-135		155 и в.		
						8	110	100	125-145	115	165	135	
						9	120	110	130-150	120	175	140	
						10	130	120	140-160	125	185	145	
						11	140 и н.		125	160-180	130	195 и в.	
						12	145	130	165-180	135	200	155	
13	150	135				170-190	140	205	165				
14	160	140				180-195	150	210	170				
15	175	150				190-205	155	220	175				
16	180	160				195-210	165	230	180				
17	190	170				205-220	170	240	185				

<b>О Ф П</b>	3	6-минутный, м	7	700		750-900		1100 »	
			8	750	700	800-950	750-800	1150»	850
			9	800	750	850-1000	750-850	1200»	900
			10	850	800	900-1050	800-850	1250»	950
			11	900	850	1100-1100	850-900	1300»	1000
			12	950	850	1100-1200	900	1350»	1050
			13	1000	900	1150-1250	950	1400»	1100
			14	1050	900	1250-1300	1000	1450»	1150
			15	1100	950	1250-1350	1050	1500»	1200
			16	1100	950	1300-1400	1100	1500»	1250
17	1100	1000	1300-1400	1200	1500»	1250			
<b>С Ф П</b>	4	Кросс 2000 м	8	15.00	16.00	14.00 мин	15.00	13.00	14.00
			9	мин	мин		мин	мин	
			10						
			11						
		Кросс 3000 м	12	18.30	14.30	17.30 мин	13.30	16.30	12.30
			13	мин	мин		мин	мин	мин
14									
15	17.30	13.40	16.30 мин	12.30	15.30	11.30			
16	мин	мин		мин	мин	мин			
17									
<b>С Ф П</b>	5	Лыжная подготовка (без учёта времени)	8	2-4 км	2 км	3-5 км	4 км	6-8 км	5 км
			9						
		10							
		11							
			12	5 км	4 км	6-8 км	5 км	8-10 км	6 км
			13						
14									
15	6-8 км	6 км	8-10 км	6-8 км	10-12 км	8 км			
16									
17									
<b>С Ф П</b>	6	Специальная выносливость: ходьба с рюкзаком весом 10 кг без учёта времени	8	+	+	+	+	+	+
			9						
			10						
		ходьба с рюкзаком весом 15 кг без учёта времени	11						
			12	+	+	+	+	+	+
		13							
14									
ходьба с рюкзаком весом 20 кг без учёта времени	15	+	+	+	+	+	+		
	16								
17									

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
для обучающихся СП «Центр детского творчества» (дзюдо и самбо)**

	№ п/ п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка					
				Мальчики/ девочки					
				низкий		средний		высокий	
				3		4		5	
О Ф П	1	Бег 30м (сек)	7	7,5 и в.		7,3-6,2		5,6 и н.	
			8	7,1	7,3	7,0-6,0	6,2-7,0	5,4	5,8
			9	6,8	7,0	6,7-5,7	6,0-6,2	5,1	5,5
			10	6,6	6,8	6,5-5,6	5,8-6,0	5,1	5,3
			11	6,3 и в.	6,6	6,1-5,5	5,7-5,9	5,0 и н.	5,2
			12	6,0	6,2	5,8-5,4	5,8	4,9	5,1
			13	5,9	6,1	5,6-5,2	5,6	4,8	5,0
			14	5,8	6,0	5,5-5,1	5,4	4,7	4,9
			15	5,5	5,8	5,3-4,9	5,3	4,5	4,7
			16	5,2	5,4	5,1-4,8	5,2	4,4	4,6
			17	5,1	5,3	5,0-4,7	5,0	4,3	4,5
О Ф П	2	Прыжок в длину с места, см	7	100 и н.		115-135		155 и в.	
			8	110	100	125-145	115	165	135
			9	120	110	130-150	120	175	140
			10	130	120	140-160	125	185	145
			11	140 и н.	125	160-180	130	195 и в.	150
			12	145	130	165-180	135	200	155
			13	150	135	170-190	140	205	165
			14	160	140	180-195	150	210	170
			15	175	150	190-205	155	220	175
			16	180	160	195-210	165	230	180
			17	190	170	205-220	170	240	185
О Ф П	3	6-минутный, м	7	700		750-900		1100 »	
			8	750	700	800-950	750-800	1150»	850
			9	800	750	850-1000	750-850	1200»	900
			10	850	800	900-1050	800-850	1250»	950
			11	900	850	1100-1100	850-900	1300»	1000
			12	950	850	1100-1200	900	1350»	1050
			13	1000	900	1150-1250	950	1400»	1100
			14	1050	900	1250-1300	1000	1450»	1150
			15	1100	950	1250-1350	1050	1500»	1200
			16	1100	950	1300-1400	1100	1500»	

			17	1100	1000	1300-1400	1200	1500»	1250 1250
С Ф П	4	Движение, стоя на «мосту», вперёд-назад 20раз	8-12	+	+	+	+	+	+
С Ф П	5	Кувырки вперёд лицом, спиной 4 раза	8-12	+	+	+	+	+	+
С Ф П	6	Передняя подсечка – бросок через спину с колен	13-15	+	+	+	+	+	+
С Ф П	7.	6 забеганий влево, 6 забеганий вправо (сек)	13-15	46	52	40	46	30	40
С Ф П	8.	Задняя подножка, передняя подножка	16-17	+	+	+	+	+	+
	9.	Передняя подножка – подсечка от заведения	16-17	+	+	+	+	+	+

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП  
для обучающихся СП «Центр детского творчества» (футбол)**

№ п/ п	Контрольные упражнения	Возраст	Оценка		
			мальчики		
			3	4	5
1	Бег 30м (сек)	8	7,1	7,0-6,0	5,4
		9	6,8	6,7-5,7	5,1
		10	6,6	6,5-5,6	5,1
		11	6,3 и в.	6,1-5,5	5,0 и н.
		12	6,0	5,8-5,4	4,9
		13	5,9	5,6-5,2	4,8
		14	5,8	5,5-5,1	4,7
		15	5,5	5,3-4,9	4,5
		16	5,2	5,1-4,8	4,4
2	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165
		9	120	130-150	175
		10	130	140-160	185
		11	140 и н.	160-180	195 и в.
		12	145	165-180	200
		13	150	170-190	205
		14	160	180-195	210
		15	175	190-205	220
		16	180	195-210	230
3	6-минутный, м	8	750	800-950	1150»
		9	800	850-1000	1200»
		10	850	900-1050	1250»
		11	900	1100-1100	1300»
		12	950	1100-1200	1350»
		13	1000	1150-1250	1400»
		14	1050	1250-1300	1450»
		15	1100	1250-1350	1500»
		16	1100	1300-1400	1500»
17	1100	1300-1400	1500»		



4 С Ф П	Бег 30м с ведением мяча,сек	8	6,8	6,7	6,6
		9	6,6	6,5	6,4
		10	6,4	6,3	6,2
		11	6,2	6,1	6,0
		12	6,0	5,9	5,8
		13	5,8	5,7	5,6
		14	5,6	5,5	5,4
		15	5,4	5,3	5,2
		16	5,2	5,1	5,0
		17	5,0	4,9	4,8
5 С Ф П	Вбрасывание мяча рукой на дальность,м	8	7	8	10
		9	9	11	13
		10	10	13	14
		11	14	15	16
		12	15	16	17
		13	16	17	18
		14	17	18	19
		15	21	22	23
		16	24	25	26
		17	27	28	29
6 С Ф П	Жонглирование мячом,кол-во раз	8	3	5	6
		9	4	5	8
		10	8	9	10
		11	10	11	12
		12	13	15	17
		13	17	20	22
		14	20	22	25
		15	23	25	28
		16	26	28	31
		17	29	31	35

**Протокол ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка)  
обучающихся СП Центр детского творчества**

объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_  
на 20\_\_-20\_\_ учебный год педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О.	Год рождения	Бег 30 м		Прыжки в длину с места		6 – минутный бег, м		Бег 30 м с ведением мяча, сек		Вбрасывание мяча рукой на дальность, м		Жонглирование мяча, кол-во раз		Средняя оценка		
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
Средняя оценка																	

Педагог доп.образования \_\_\_\_\_  
 Зав.учебно- организационным отделом \_\_\_\_\_  
 Медицинский работник \_\_\_\_\_  
 Начальник СП Центр детского творчества \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

**Протокол ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка)  
обучающихся СП Центр детского творчества**

объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_  
на 20\_\_-20\_\_ учебный год педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О.	Год рождения	Бег 30 м		Прыжки в длину с места		6 – минутный бег, м		Кросс		Лыжная подготовка		Специальная выносливость (ходьба с рюкзаком)		Средняя оценка		
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
Средняя оценка																	

Педагог доп.образования \_\_\_\_\_

Зав.учебно- организационным отделом \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

Начальник СП Центр детского творчества \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

**Протокол ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка)  
обучающихся СП Центр детского творчества  
объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_**

**на 20\_\_-20\_\_ учебный год педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_**

№	Ф.И.О.	Год рождения	Бег 30 м		Прыжки в длину с места		6 – минутный бег, м										Средняя оценка		
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			

Педагог доп.образования \_\_\_\_\_

Зав.учебно- организационным отделом \_\_\_\_\_

Медицинский работник \_\_\_\_\_

Начальник СП Центр детского творчества \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**Протокол ОФП (общая физическая подготовка)  
обучающихся СП Центр детского творчества  
объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_  
на 20\_\_-20\_\_ учебный год педагога дополнительного  
образования \_\_\_\_\_**

№	Ф.И.О.	Год рождения	Бег 30 м		Прыжки в длину с места		6 – минутный бег, м		Средняя оценка	
			результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
Средняя оценка										

Педагог доп.образования \_\_\_\_\_  
 Зав.учебно- организационным отделом \_\_\_\_\_  
 Медицинский работник \_\_\_\_\_  
 Начальник СП Центр детского творчества \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ год.