

**МБОУ ДО СШ № 4 МО г. Краснодар**  
**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

№ п/п	Упражнение	Результат	8-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
<b>ЮНОШИ</b>										
1.	Бег 30 м. (сек.)	Выполнено	6, 6 и <	6,3 и <	6,0 и <	5,6 и <	5,4 и <	5,1 и <	4,9 и <	5,0 и <
		Не выполнено	6,7 и >	6,4 и >	6,1 и >	5,7 и >	5,5 и >	5,2 и >	5,0 и >	5,1 и >
2.	Бег 500 м.	Зачтено	Без учета времени							
		Не зачтено	Без учета времени							
3.	Бег 1000 м.	Зачтено	Без учета времени							
		Не зачтено	Без учета времени							
4.	Прыжки в длину с места (см.)	Выполнено	136 и >	146 и >	151 и >	166 и >	176 и >	186 и >	191 и >	196 и >
		Не выполнено	135 и <	145 и <	150 и <	165 и <	175 и <	185 и <	190 и <	195 и <
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Выполнено	12 и >	14 и >	16 и >	18 и >	20 и >	22 и >	24 и >	26 и >
		Не выполнено	11 и <	13 и <	15 и <	17 и <	19 и <	21 и <	23 и <	25 и <
6.	Метание набивного мяча (весом 1кг.), стоя из-за головы (м.)	Выполнено	5 и >	6 и >	7 и >	8 и >	9 и >	10 и >	11 и >	13 и >
		Не выполнено	4 и <	5 и <	6 и <	7 и <	8 и <	9 и <	10 и <	12 и <
<b>ДЕВУШКИ</b>										
№ п/п	Упражнение	Результат	8-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	Выполнено	6,4 и <	6,1 и <	6,0 и <	5,6 и <	5,8 и <	5,7 и <	5,5 и <	5,5 и <
		Не выполнено	6,5 и >	6,2 и >	6,1 и >	5,7 и >	5,9 и >	5,8 и >	5,6 и >	5,6 и >
2.	Бег 300 м.	Зачтено	Без учета времени							
		Не зачтено	Без учета времени							
3.	Бег 600 м.	Зачтено	Без учета времени							
		Не зачтено	Без учета времени							
4.	Прыжки в длину с места (см.)	Выполнено	126 и >	136 и >	146 и >	156 и >	166 и >	176 и >	186 и >	191 и >
		Не выполнено	125 и <	135 и <	145 и <	155 и <	165 и <	175 и <	185 и <	190 и <
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Выполнено	6 и >	7 и >	9 и >	11 и >	13 и >	16 и >	17 и >	19 и >
		Не выполнено	5 и <	6 и <	8 и <	10 и <	12 и <	15 и <	16 и <	18 и <
6.	Метание набивного мяча (весом 1кг.), стоя из-за головы (м.)	Выполнено	3 и >	4 и >	5 и >	6 и >	7 и >	8 и >	9 и >	10 и >
		Не выполнено	2 и <	3 и <	4 и <	5 и <	6 и <	7 и <	8 и <	9 и <

# НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## Юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)					
		Б-1		Б-2		Б-3	
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,9		не более 6,7		не более 6,5	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Челночный бег 3x10м. (сек)	не более 10,4		не более 10,2		не более 10,0	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 5		не менее 7		не менее 9	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Подъем туловища лежа на полу	не менее 10		не менее 15		не менее 20	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130		не менее 135		не менее 140	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет

## Девушки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)					
		Б-1		Б-2		Б-3	
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 7,2		не более 7,0		не более 6,8	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Челночный бег 3x10м. (сек)	не более 10,9		не более 10,7		не более 10,5	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 3		не менее 5		не менее 7	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Подъем туловища лежа на полу	не менее 8		не менее 13		не менее 18	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 125		не менее 130		не менее 135	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 4-6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
**Юноши**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)					
		Б-4		Б-5		Б-6	
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,3		не более 6,1		не более 5,9	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Челночный бег 3x10м. (сек)	не более 9,8		не более 9,6		не более 9,4	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 11		не менее 13		не менее 15	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Подъем туловища лежа на полу	не менее 25		не менее 30		не менее 35	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 145		не менее 150		не менее 155	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет

**Девушки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)					
		Б-4		Б-5		Б-6	
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,6		не более 6,4		не более 6,2	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Челночный бег 3x10м. (сек)	не более 10,3		не более 10,1		не более 9,9	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 9		не менее 11		не менее 13	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Подъем туловища лежа на полу	не менее 23		не менее 28		не менее 33	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 140		не менее 145		не менее 150	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1-2 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ**

***Юноши***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)			
		У-1		У-2	
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 5,7		не более 5,5	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Челночный бег 3x10м. (сек)	не более 9,2		не более 9,0	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17		не менее 19	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Подъем туловища лежа на полу	не менее 40		не менее 45	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 160		не менее 165	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет

***Девушки***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели контрольных упражнений (тестов)			
		У-1		У-2	
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,0		не более 5,8	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Челночный бег 3x10м. (сек)	не более 9,7		не более 9,5	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15		не менее 17	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
	Подъем туловища лежа на полу	не менее 38		не менее 43	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 155		не менее 160	
	<b>Вид оценочной системы</b>	Зачет	Незачет	Зачет	Незачет