

Уровень физической подготовленности учащихся

Определение физических способностей	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
			низкий 3	средний 4	высокий 5	низкий 3	средний 4	высокий 5
Скорость	Бег 30 м (сек)	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,5-5,2	4,8	6,3	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координация	Челночный бег 3*10 м	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,2	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-8,9	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
		16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190	205-210	240	160	170-190	210
Выносливость	Непрерывный бег(6 мин)	11	900	1000/1100	1300	700	850/1000	1100
		12	950	1100/1200	1350	750	900/1050	1150
		13	1000	1150/1250	1400	800	950/1100	1200
		14	1050	1200/1300	1450	850	1100/1150	1250
		15	1100	1250/1350	1500	900	1050/1200	1300
		16	1100	1300/1400	1500	900	1050/1200	1300
		17	1100	1300/1400	1500	900	1050/1200	1300
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Сила	подтягивание	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-18	16
		16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18

Определение физических способностей	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	М а л ь ч и к и			Д е в о ч к и		
			низкий Σ	средний Σ	высокий Σ	низкий Σ	средний Σ	высокий Σ
Скорость	Бег 30 м (сек)	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
		8	7,0	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координация	Челночный бег 3*10 м	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-мин. бег	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Сила	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18