

Стандарты уровня физической подготовленности и физического развития.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-11 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3 - 6,2	5,6 и выше	7,6 и выше	7,5 - 6,4	5,8 и выше
			8	7,1	7,0 - 6,0	5,4	7,2 - 6,2	5,6	
			9	6,8	6,7 - 5,7	5,1	6,9 - 6,0	5,3	
			10	6,6	6,5 - 5,6	5,1	6,5 - 5,6	5,2	
			11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше	10,8 - 10,3	9,9 и выше	11,7 и выше	11,3 - 10,6	10,2 и выше
			8	10,4	10,0 - 9,5	9,1	11,2	10,7 - 10,1	9,7
			9	10,2	9,5 - 9,0	8,8	10,8	10,3 - 9,7	9,3
			10	9,9	9,3-8,8	8,6	10,4	10,0 - 9,5	9,1
			11	9,7		8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115 - 135	155 и выше	85 и ниже	110 - 130	150 и выше
			8	110	125 - 145	165	90	125 - 140	155
			9	120	130 - 150	175 - 185	110	135 - 150	160
			10	130	140 - 160		120	140 - 150	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7	700 и менее	750 - 900	1100 и выше	500 и выше	600 - 800	900 и выше
			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- »-
			11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3 - 5	+ 9 и выше	2 и выше	6 - 9	+12,5 и выше
			8	1-»-	3 - 5	+7,5- »-	2- »-	5 - 8	+11,5-»-
			9	2-»-	4 - 6	7,5 - »-	2-»-	6 - 9	13,5-»-
			10	2	6-8	8,5- »-	3-»-	7 - 10	14,0-»-
			11			10	4	8-10	15
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М) На нижней перекладине из виса лежа, колич. раз (Д)	7	1	2 - 3	4 и выше	2 и ниже	4 - 8	12 и выше
			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-»-
			11(м) 11(д)	1	4-5	6	4	10-14	19

