

**Оптимально-минимальный уровень (стандарт)
физической подготовленности учащихся 5 классов**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта (сек)	7,2	7,4
Бег 60м с низкого старта (сек)	11,2	11,4
Прыжок в длину с места (см)	150	130
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	10,0
Подтягивание из виса (кол-во раз)	1	
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		1
Наклоны вперёд сидя на полу (см)	+4	+6
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	10	10
Бег 400м в зале (мин)	2.00	2.05
Метание мяча (м)	20	13
Прыжок в длину с разбега (м)	260	220
Прыжок в высоту с разбега (см)	85	80
Лыжные гонки 1км (мин)	7.10	8.00
Лыжные гонки 2км (мин)	14.40	-
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	70	90

**Оптимально-минимальный уровень (стандарт)
физической подготовленности учащихся 6 класса**

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта (сек)	6,5	7,2
Прыжок в длину с места (см)	160	140
Челночный бег 4х15м (сек)	18,0	20,0
Подтягивание из виса (кол-во раз)	2	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	2
Наклоны вперёд сидя на полу (см)	+2	+6
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	11	11
Бег 400м в зале (мин,сек)	1,55	2,00
Метание мяча (м)	25	15
Прыжок в длину с разбега (см)	270	230
Прыжок в высоту с разбега (см)	100	85
Лыжные гонки 1км (мин,сек)	-	7,00
Лыжные гонки 2км (мин,сек)	13,40	14,40
Лыжные гонки 3 км (мин,сек)	20,00	-
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	80	100
Бег 1500м (ю) и 1000м (д) по беговой дорожке (мин,сек)	7,35	6,00

**Оптимально-минимальный уровень (стандарт)
физической подготовленности учащихся 7 класса**

Контрольное упражнение	Мальчики	Девочки
Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,4
Прыжок в длину с места (см)	170	150
Челночный бег 4х15м (сек)	17,4	19,5
Подтягивание из виса (кол-во раз)	3	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	2
Наклоны вперёд сидя на полу (см)	+3	+7
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	12	10
Бег 400м в зале (мин,сек)	1,50	1,55
Метание мяча (м)	28	17
Прыжок в длину с разбега (см)	290	240
Прыжок в высоту с разбега (см)	105	90
Лыжные гонки 2км (мин,сек)	13,40	14,10
Лыжные гонки 3 км (мин,сек)	18,30	22,00
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	90	105
Бег 1500м (ю) и 1000м (д) по беговой дорожке (мин,сек)	7,05	5,30

**Оптимально-минимальный уровень (стандарт)
физической подготовленности учащихся 8 классов**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Бег 60м с низкого старта (сек)	10.5	10.7
Прыжок в длину с места (см)	180	160
Челночный бег 3x20 м (сек)	16.6	18.0
Подтягивание из виса (кол-во раз)	3	-
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	1
Наклоны вперёд сидя на полу (см)	+2	+5
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	13	12
Бег 400м в зале (мин)	1.50	1.55
Метание мяча (м)	28	17
Прыжок в длину с разбега (м)	310	260
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	95
Лыжные гонки 2км (мин)	12.00	14.20
Лыжные гонки 3км (мин)	18.00	22.00
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100	110

**Оптимально-минимальный уровень (стандарт)
физической подготовленности учащихся 9 класса**

Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
Бег 60м с низкого старта (сек)	10,0	10,5
Прыжок в длину с места (см)	190	170
Челночный бег 3x20м (сек)	16,0	17,0
Подтягивание из виса (кол-во раз)	4	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	2
Наклоны вперёд сидя на полу (см)	+2	+4
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	14	13
Бег 400м в зале (мин,сек)	1,45	1,55
Метание мяча (м)	31	18
Прыжок в длину с разбега (см)	330	290
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	100
Лыжные гонки 2км (мин,сек)	11,00	14,00
Лыжные гонки 3км (мин,сек)	17,30	21,00
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	110	115
Бег 2000м по беговой дорожке (мин,сек)	11,00	13,00

**Оптимально-минимальный уровень (стандарт)
физической подготовленности учащихся 10 класса**

Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
Бег 100м с низкого старта (сек)	15,2	18,8
Прыжок в длину с места (см)	200	175
Челночный бег 5х20м (сек)	26,6	26,0
Подтягивание из виса (кол-во раз)	8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	2
Наклоны вперёд сидя на полу (см)	-5	+3
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	15	15
Бег 400м в зале (мин,сек)	1,40	1,55
Метание гранаты (м), 500г – девушки, 700г - юноши	22	11
Прыжок в длину с разбега (см)	3,40	3,00
Прыжок в высоту с разбега (см)	1,15	100
Лыжные гонки 3км (мин,сек)	-	20,30
Лыжные гонки 5км (мин,сек)	28,00	38,30
Лыжные гонки 10км (мин,сек)	60,00	-
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	115	120
Бег 2000м по беговой дорожке (мин,сек)	-	12,40
Бег 3000м по беговой дорожке (мин,сек)	17,00	-

**Оптимально-минимальный уровень (стандарт)
физической подготовленности учащихся 11 класса**

Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
Бег 100м с низкого старта (сек)	15,0	18,0
Прыжок в длину с места (см)	2,08	170
Челночный бег 5х20м (сек)	25,0	26,0
Подтягивание из виса (кол-во раз)	8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-	4
Наклоны вперёд сидя на полу (см)	-12	+4
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	18	17
Бег 400м в зале (мин,сек)	1,40	1,55
Метание гранаты (м), 500г – девушки, 700г - юноши	26	12
Прыжок в длину с разбега (см)	3,70	3,10
Прыжок в высоту с разбега (см)	1,20	1,05
Лыжные гонки 1 км (мин,сек)	-	6,30
Лыжные гонки 2 км (мин,сек)	12,00	13,00
Лыжные гонки 3 км (мин,сек)	17,00	20,00
Лыжные гонки 5 км (мин,сек)	29,00	-
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120	125
Бег 2000м по беговой дорожке (мин,сек)	-	13,00
Бег 3000м по беговой дорожке (мин,сек)	16,30	-