**Перечень обязательных контрольных упражнений для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Классы** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| низкий | **допустимый** | достаточный | **высокий** | низкий | допустимый | достаточный | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 7 | 13 | **6.1** | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | **6.1** | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 7 | 13 | **9.9** | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | **10,5** | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 7 | 13 | **135** | 150 | 170-190 | 205 | **127** | 140 | 160-180 | 200 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м | 7 | 13 | **8.15** | 7,16 | 4,21-7,15 | 4,20 | **8.15** | 8,01 | 5,01-8,00 | 5,00 |
| 5 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 7 | 13 | 0 | 1 | 5-6 | 8 | 3 | 5 | 12-15 | 19 |

Высокий уровень 80%-100% от максимальной суммы баллов – оценка «5»

Достаточный уровень 60-79% - оценка «4»

Допустимый уровень 40-59% -оценка «3»

Низкий уровень 0- 39% - оценка «2»