**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 | 5 | 11 | **7,8** | 6.3 и выше | 6.1-5.5 | 5.0 и ниже | **7,8** | 6.4 и выше | 6.3-5.7 | 5.1 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 5 | 11 | **10,.2** | 9.7 и выше | 9.3-8.8 | 8.5 и ниже | **11,0** | 10.1 и выше | 9.7-9.3 | 8.9 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 5 | 11 | **130** | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | **120** | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м | 5 | 11 | **8.40** | 7,46 и выше | 4,47-7,45 | 4,46 и ниже | **8.40** | 8,21 и выше | 5,21-8,20 | 5,20 и ниже |
| 5 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 5 | 11 | 0 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 2 | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |

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»