

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛАССОВ**  
(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ**

Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 7,1	7,3— 6,2	5,6 5,4	7,6 7,3	7,5—6,4	5,8 5,6
		8	6,8		5,1	7,0	7,2—6,2	5,3
		9	6,6	7,0—	5,0	6,6	6,9—6,0	5,2
		10	и более	6,0 6,7— 5,7 6,5— 5,6	и менее	и более	6,5—5,6	и менее

Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростно-силовые	Челночный бег 3×10 м, с	7	112 10	10,8	9,1	11,7 112	11,3—10,6 10,7 10,1	10,2 9,7
		8	4	10,0—		10,8	10,3	
		9	10,2	9,5	Менее		10,0	
		10	9,9	9,9— 9,3 9,5— 9,0		более		Менее
Скоростно-силовые	Преломленный бег 30 м, с	7	100 110		155 165	90 100	110—130	150
		8	120 130		175		125—	170
		9	130	125—	185	120	135 150	
		10	140 150 160	145 130— 150 140— 160	более	120 130 140 150	140—155	(30,нее)

Выносливость	1.1 Исходные данные	7	700 750	730— 900	1100 150	550 600	600 800	1000 1050
		8 9	800 850	800— 850— 1000 1050	1200 1250 50Jlee	650 Menee	650—850 700—900 750—950	omee
Гибкость	Подтягивание подложки сидя, см	7	1		9	2	6 9	12 5
		8 9 10	1 1 2 и	3 5 4—6	7.5  60Jlee	2 3 H MeHee	6 9 7—10	13.0 14.0 donee
Силы	Подтягивание на высокой перекладине извиса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине извиса лежа, количество раз (девочки)	7	1	2—3	4	3	6 10	12
		9 10	1 1	3	5 5, (50Jlee)	4 tvteHee	7 8 13	14 16 11 do.ilee

По специальной физической и теннисной подготовке	Бег 30 м	7 с	7.9	7.7	8.0			
	велением		7,8					
	8 мяча, с 9 ш			7.6	7.5			

Ведение I() ооводка трех стоек. 9	7 20,0	18,0 16,0 13,0 11,0	16,0 10,5			
I 2-мелровом о грезке. с иоследу ют и м у даром в (2.5x1 .2						
расстояния б м [13 трех ПОПЫ лок*. С'						