

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Девушки

Контрольные нормативы	Уровень обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
ОФП Бег с высокого старта (30м)	5,9	5,8	5,6	-	-	-	-	-
Бег 60м	10,7	10,6	10,5	10,4	10,2	10,00	9,50	9,00
Бег 800 м	-	-	-	3,35	3,20	3,05	2,50	2,40
Кросс 2км	-	-	-	-	9,50	9,15	8,45	8,20
Прыжок в длину с места	161	163	165	167	180	191	200	208
Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)	14-18	18-22	18-22	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из положения лежа	12	14	20	25	25	30	35	40
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	17	18	20	25	30	31	32
СФП: Лыжи, классический стиль, 3 км (мин, с)	-	28,17	20,44	15,20	13,50	12,10	11,10	10,50
Лыжи, классический стиль, 5км(мин, с)	-	-	-	24,00	22,00	20,30	19,00	18,00
Лыжи, свободный стиль, 3 км (мин, с)	-	-	20,38	14,30	13,00	11,20	10,30	10,00
Лыжи, свободный стиль, 5 км(мин, с)	-	-	-	23,30	21,00	19,20	18,10	17,30

Юноши

Контрольные нормативы	Уровень обучения							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
ОФП Бег с высокого старта (30м)	5,80	5,60	5,30	-	-	-	-	-
Бег 60м	10,50	10,40	10,30	-	-	-	-	-
Бег 100м	-	-	-	15,30	14,60	14,10	13,50	13,20
Бег 1000 м	Без учета времени			3,45	3,25	3,00	2,54	2,50
Кросс 3км	-	-	-	-	12,00	11,20	10,45	10,20
Прыжок в длину с места	165	175	187	190	203	216	228	240
Метание теннисного мяча с места	20-23	27-30	31-35	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	6	7	8	10	12	14	16
Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	16	20	25	27	28	29	30
СФП: Лыжи, классический стиль, 3 км (мин, с)	-	22,20	17,17	-	-	-	-	-
Лыжи, классический стиль, 5 км (мин, с)	-	-	-	21,00	19,00	17,30	16,40	16,00
Лыжи, классический стиль, 10 км (мин,с)	-	-	-	44,00	40,30	37,20	35,00	33,10
Лыжи, свободный стиль, 5 км (мин, с)	-	-	-	20,00	18,00	17,00	16,10	15,10
Лыжи, свободный стиль, 10 км (мин,с)	-	-	-	42,00	39,00	35,00	33,00	31,30