**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 | 6 | 12 | **6.8** | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | **6.8** | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 6 | 12 | **10.0** | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | **10,8** | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 6 | 12 | **133** | 145 | 165-180 | 200 | **125** | 135 | 155-175 | 190 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м | 6 | 12 | **8.32** | 7,31 | 4,31-7,30 | 4,30 | **8.32** | 8,11 | 5,11-8,10 | 5,10 |
| 5 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 6 | 12 | 0 | 1 | 4-6 | 7 | 2 | 4 | 11-15 | 20 |

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»