

7 класс

Учебные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м, сек.	9,1	10,0	11,0	9,7	10,3	11,2
2	Прыжки в длину, см	395	360	300	355	305	250
3	Прыжки в высоту, см	120	115	100	115	105	90
4	Метание мяча 150 г, м	40	36	23	27	21	16
5	Бег, мин., сек.						
	1500 м	6.30	7.20	8.00	7.12	7.50	8.34
	2000 м	без учета времени					
	Бег на лыжах, мин., сек.						
	2 км, классический ход	11.40	12.40	14.0	12.40	13.40	15.00
	3 км, свободный ход	без учета времени					

Примерные показатели двигательной подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь						Апрель					
		Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м со старта, сек.	5,2	5,6	6,1	5,5	5,8	6,1	5,1	5,5	6,0	5,4	5,7	6,1
2	Бег 30 м с хода, сек.	4,2	4,6	5,0	4,4	4,7	5,1	4,0	4,5	5,0	4,3	4,6	5,1
3	Прыжок в длину с места, см	185	165	145	167	155	143	190	170	150	170	160	145
4	Прыжок вверх с места, см	45	40	34	40	33	26	46	41	35	41	34	26
5	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, см	615	530	400	530	480	410	660	570	445	540	495	435
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	24	16	5	15	11	1	25	17	6	16	11	1
7	Сгибание и разгибание туловища из исходного положения лежа на спине руки вверх, в сед углом												
	руки вперед, раз за 1 мин	45	40	32	35	30	25	45	40	35	35	30	25
8	Присед на одной, раз	19	9	6	9	5	1	20	10	7	10	5	1
9	Подтягивание:												
	-на высокой перекладине, раз	9	7	4				10	8	4	21	19	11
	-на низкой перекладине, раз	20	13	10									
10	Бег 500 м, мин., сек.	1.45	2.00	2.22	2.01	2.17	2.50	1.40	1.55	2.20	1.57	2.12	2.45
11	Шестиминутный бег, м	1375	1225	1125	1250	1150	1050	1400	1250	1150	1275	1175	1075
12	Наклон вперед из исходного положения сидя, см	9	5	2	17	9	5	9	5	2	18	10	6