

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Оценка	Этапы подготовки									
			Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Совершенствование спортивного мастерства	
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Быстрота	Бег на 30 м	3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7	-	-	-	-	-
		4	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5	-	-	-	-	-
		5	5,8	5,7	5,6	5,4	5,3	-	-	-	-	-
	Бег на 60 м	3	10,6	10,4	10,2	10,1	9,8	9,5	9,2	8,9	-	-
		4	10,4	10,2	10,0	9,8	9,5	9,2	8,9	8,5	-	-
		5	10,2	10,0	9,8	9,5	9,2	8,9	8,5	8,3	-	-
	Бег на 100 м	3	-	-	-	-	-	20	19	18	-	-
		4	-	-	-	-	-	19	18	17	-	-
		5	-	-	-	-	-	18	17	16	-	-
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	3	9,9	9,5	9,1	-	-	-	-	-	-	-
		4	9,8	9,4	9,0	-	-	-	-	-	-	-
		5	9,7	9,3	8,9	-	-	-	-	-	-	-
Выносливость	Бег 1500 м	3	9м 10с	8м 10с	7м 10с	6м 10с	6м 00с	5м 57с	5м 54с	5м 50с	-	-
		4	9м 05с	8м 05с	7м 05с	6м 05с	5м 59с	5м 56с	5м 53с	5м 49с	-	-
		5	9м 00с	8м 00с	7м 00с	6м 00с	5 м 58с	5м 55с	5м 52 с	5м 48с	-	-
	Бег 3000 м	3	-	-	-	-	-	-	-	-	17 мин	16 мин
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	16 мин	15мин
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	15мин	14мин
Сила	Подтягивание на перекладине	3	2	4	6	7	8	9	10	10	10	10
		4	3	5	7	8	9	10	11	11	11	11
		5	4	6	8	9	10	11	12	12	12	12
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	3	2 раз	4 раз	6 раз	8 раз	8 раз	8 раз	8 раз	8 раз	-	-
		4	3 раз	5 раз	7 раз	9 раз	9 раз	9 раз	9 раз	9 раз	-	-
		5	4 раз	6 раз	8 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	-	-
	Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса	3	-	-	-	-	-	2 раз	3 раз	4 раз	-	-
		4	-	-	-	-	-	3 раз	4 раз	5 раз	-	-
		5	-	-	-	-	-	4 раз	5 раз	6 раз	-	-
	Приседание со штангой весом не менее 70% от собственного веса	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3 раз	4 раз
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	4 раз	5 раз
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	5 раз	6 раз

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	11 раз	13 раз	15 раз	17 раз	18 раз	18 раз	18 раз	18 раз	-	-	
		4	12 раз	14 раз	16 раз	18 раз	19 раз	19 раз	19 раз	19 раз	-	-	
		5	13 раз	15 раз	17 раз	19 раз	20 раз	20 раз	20 раз	20 раз	-	-	
	В висе удержание ног в положении прямого угла	3	4 с	6 с	11 с	13 с	13 с	13 с	13 с	13 с	13 с	-	-
		4	6 с	8 с	12 с	14 с	14 с	14 с	14 с	14 с	14 с	-	-
		5	8 с	10 с	13 с	15 с	15 с	15 с	15 с	15 с	15 с	-	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	145	150	160	170	175	180	185	190	195	200	
		4	150	155	170	175	180	185	190	195	200	205	
		5	155	160	175	180	185	190	195	200	205	210	
	Подтягивание на перекладине за 20 с	3	-	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз	-	-	
		4	-	3 раза	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз	9 раз	-	-	
		5	-	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз	9 раз	10 раз	-	-	
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	3	3 раза	4 раза	5 раз	6 раз	6 раз	7 раз	8 раз	9 раз	-	-	
		4	4 раза	5 раз	6 раз	7 раз	7 раз	8 раз	9 раз	10 раз	-	-	
		5	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз	8 раз	9 раз	10 раз	11 раз	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	3	3 раза	4 раза	6 раз	8 раз	8 раз	8 раз	9 раз	9 раз	-	-	
		4	4 раза	5 раз	7 раз	9 раз	9 раз	9 раз	10 раз	10 раз	-	-	
		5	5 раз	6 раз	8 раз	10 раз	10 раз	10 раз	11 раз	11 раз	-	-	
	Индивидуальная гонка на время, 10 км	3	25м00с	23м00с	20м00с	-	-	-	-	-	-	-	
		4	24м00с	22м00с	19м00с	-	-	-	-	-	-	-	
		5	23м00с	21м00с	18м00с	-	-	-	-	-	-	-	
	Индивидуальная гонка на время, 15 км	3	-	-	-	26м00с	25м00с	-	-	-	-	-	
		4	-	-	-	25м30с	24м30с	-	-	-	-	-	
		5	-	-	-	25м00с	24м00с	-	-	-	-	-	
	Индивидуальная гонка на время, 20 км	3	-	-	-	-	-	32м30с	32м00с	31м30с	-	-	
		4	-	-	-	-	-	32м00с	31м30с	31м00с	-	-	
		5	-	-	-	-	-	31м30с	31м00с	30м00с	-	-	
	Индивидуальная гонка на время 25 км	3	-	-	-	-	-	-	-	-	39м00с	38м00с	
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	38м30с	37м30с	
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	38м00с	37м00с	

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	9 раз	10 раз	12 раз	12 раз	13 раз	13 раз	13 раз	13 раз	-	-
		4	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз	14 раз	14 раз	14 раз	14 раз	-	-
		5	11 раз	12 раз	14 раз	14 раз	15 раз	15 раз	15 раз	15 раз	-	-
	В висе удержание ног в положении прямого угла	3	-	-	2 с	2 с	2 с	3 с	3 с	3 с	-	-
		4	-	-	3 с	3 с	3 с	4 с	4 с	4 с	-	-
		5	-	-	4 с	4 с	4 с	5 с	5 с	5 с	-	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	148 см	151 см	155 см	161 см	166 см	168 см	172 см	174 см	176 см	181 см
		4	150 см	153 см	157 см	163 см	168 см	170 см	174 см	176 см	178 см	183 см
		5	152 см	155 см	160 см	165 см	170 см	172 см	176 см	178 см	180 см	185 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	3	2 раза	2 раза	3 раза	3 раза	4 раза	4 раза	4 раза	5 раз	-	-
		4	3 раза	3 раза	4 раза	4 раза	5 раз	5 раз	5 раз	6 раз	-	-
		5	4 раза	4 раза	5 раз	5 раз	6 раз	6 раз	6 раз	7 раз	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с	3	-	-	2 раза	2 раза	3 раза	4 раза	4 раза	5 раз	-	-
		4	-	-	3 раза	3 раза	4 раза	5 раз	5 раз	6 раз	-	-
		5	-	-	4 раза	4 раза	5 раз	6 раз	6 раз	7 раз	-	-
	Индивидуальная гонка на время, 10 км	3	26м00с	24м00с	22м00с	-	-	-	-	-	-	-
		4	25м30с	23м30с	21м30с	-	-	-	-	-	-	-
		5	25м00с	23м00с	21м00с	-	-	-	-	-	-	-
	Индивидуальная гонка на время, 15 км	3	-	-	-	31м00с	30м00с	-	-	-	-	-
		4	-	-	-	30м30с	29м30с	-	-	-	-	-
		5	-	-	-	30м00с	29м00с	-	-	-	-	-
	Индивидуальная гонка на время, 20 км	3	-	-	-	-	-	39м00с	38м00с	37м00с	-	-
		4	-	-	-	-	-	38м30с	37м30с	36м30с	-	-
		5	-	-	-	-	-	38м00с	37м00с	36м00с	-	-
	Индивидуальная гонка на время 25 км	3	-	-	-	-	-	-	-	-	46м00с	45м00с
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	45м00с	44м00с
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	44м00с	43м00с