

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Оценк а	Год обучения, этапы подготовки					
			Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 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						9,5
		4						9,2
		5						8,9
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
		4	9м 05с	8м 05с	7м 05с	6м 05с	5м 59с	5м 56с
		5	9м 00с	8м 00с	7м 00с	6м 00с	5 м 58с	5м 55с
Сила	Подтягивание на перекладине	3	2	4	6	7	8	9
		4	3	5	7	8	9	10
		5	4	6	8	9	10	11
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	11 раз	13 раз	15 раз	17 раз	18 раз	18 раз
		4	12 раз	14 раз	16 раз	18 раз	19 раз	19 раз
		5	13 раз	15 раз	17 раз	19 раз	20 раз	20 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	145	150	160	170	175	180
		4	150	155	170	175	180	185
		5	155	160	175	180	185	190
	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
		4	-	-	-	-	-	32м00с
		5	-	-	-	-	-	31м30с

Девушки

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Оценка	Этапы подготовки					
			Этап начальной подготовки			Тренировочный этап		
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Быстрота	Бег на 30 м	3	6,2с	6,1с	6,0с	5,8с	5,6с	-
		4	6,1с	6,0с	5,9с	5,7с	5,5с	-
		5	6,0с	5,9с	5,8с	5,6с	5,4с	-
	Бег на 60 м	3	-	-	-	-	-	10,0с
		4	-	-	-	-	-	9,8с
		5	-	-	-	-	-	9,6с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	3	10,3с	10,0с	9,8с	-	-	-
		4	10,2с	9,9с	9,7с	-	-	-
		5	10,1с	9,8с	9,6с	-	-	-
Выносливость	Бег 1500 м	3	10м00с	9м00с	8м00с	7м 10с	6м 10с	6м 00с
		4	9м30с	8м30с	7м30с	7м 05с	6м 05с	5м 59с
		5	9м00с	8м00с	7м10с	7м 00с	6м 00с	5 м 58с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	9 раз	10 раз	12 раз	12 раз	13 раз	13 раз
		4	10 раз	11 раз	13 раз	13 раз	14 раз	14 раз
		5	11 раз	12 раз	14 раз	14 раз	15 раз	15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	3	148 см	151 см	155 см	161 см	166 см	168 см
		4	150 см	153 см	157 см	163 см	168 см	170 см
		5	152 см	155 см	160 см	165 см	170 см	172 см
	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
		4	-	-	-	-	-	38м30с
		5	-	-	-	-	-	38м00с