

МОУ «Калитинская СОШ» - физическая культура

7 класс

Контрольные упражнения	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Бег 60 метров	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
Бег 1000 метров	4.00	4.20	4.30	4.30	4.40	5.10
Бег 1500 метров	7.00	7.30	8.00	8.00	8.15	8.30
Бег 2000 метров	9.50	10.40	11.40	11.00	11.50	12.50
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	10.0	10.5	10.7	10.9	10.8	11.3
Ч/б 3*10	8.0	8.6	9.3	8.9	9.5	10.0
Прыжок в длину с места	190	170	150	170	160	145
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	340	300	250
Прыжок в высоту с разбега	125	115	100	110	100	90
Прыжки на скакалке 30 сек.	54	52	50	60	58	56
Бросок набивного мяча 1 кг.	5.00	3.00-4.99	2.50-2.99	4.50	2.50-4.49	2.00-2.49
Метание мяча 150 гр.	39	33	25	26	19	16
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	8	5	3	16	13	9
Вис на высокой перекладине	28	23	20	25	22	19
Сгибание, разгибание рук в упоре	21	19	17	15	13	11
Лазание по канату с помощью ног	5	4	3	Техника выполнения		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	28
Наклон туловища из положения сидя	9	5	3	13	9	6
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	5.40	6.10	6.50	6.10	6.50	7.20
Бег на лыжах 2 км.	12.50	13.10	14.40	14.00	14.45	15.30
Бег на лыжах 3 км.	18.00	19.00	20.00	21.00	25.00	28.00
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени					