

## **ББК 75.0 (2 Р – 4 Ли)**

**С – 76**

СТАНДАРТЫ физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет Липецкой области. – Липецк. – ГУ «ИАЦРФКиС ЛО», 2007. – 20 с.

В работе изложены стандарты физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет Липецкой области.

Пособие предназначено для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и студентов вузов физкультурных специальностей.

### **Авторы-составители:**

*В.В.Дементьев*, начальник УФССиТ Липецкой области; *Е.А.Польнская*, к.п.н, доцент, член-корр. МАНПО, директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *С.А. Коротин*, начальник отдела физического воспитания населения УФССиТ Липецкой области; *О.В.Жарова*, и.о. зав.сектором «Постмониторинговых спортивных технологий» ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *Р.А.Польнский*, заведующий сектором «Мониторинга здоровья населения и здоровьесберегающих технологий» ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»; *Б.И. Афанасьев*, зам.директора по связям с общественностью ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».

### **Рецензенты:**

*О.Ф. Жуков*, директор центра содействия укреплению здоровья Ульяновского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории спорта и оздоровительных технологий;

© ГУ «Информационно-аналитический центр развития физической культуры и спорта Липецкой области», 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
I. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .....	6
II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ .....	7
III. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЦЕНОЧНЫХ ТАБЛИЦ .....	8
IV. СТАНДАРТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-17 ЛЕТ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ .....	9
1. Сводные данные физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет .....	9
2. Оценка показателей физической подготовленности девочек .....	13
3. Оценка показателей физической подготовленности мальчиков .....	17

## ВВЕДЕНИЕ

Повышение уровня физической подготовленности детей, подростков и молодежи является одной из основных задач по привлечению к занятиям массовой физической культурой и спортом. Однако в последние годы стало появляться множество научных данных о низком уровне физической подготовленности обучающихся по РФ, что является следствием значительного отставания теории и методики физкультурного образования от требований к физкультурно-спортивной практике. Между тем хорошо известно, что именно в школьном возрасте, когда идут интенсивно процессы роста и биологического созревания организма, особое значение имеет рационально организованный двигательный режим, закладывающий базу физического здоровья на всю последующую жизнь. В период полового созревания, по сравнению с другими возрастными периодами у детей и подростков наблюдается наиболее интенсивное развитие двигательных качеств. Известно, что двигательная подготовленность является объективным показателем здоровья молодого поколения. Поэтому нам представляется очень важным исследовать проблему качественной оценки физической подготовленности названного контингента.

Для объективного определения физической подготовленности детей и подростков и последующей ее коррекции необходима надежная система оценки основных двигательных качеств, основанная на результатах исследований значительного по численности контингента. Такого рода работа представляется, как правило, в виде стандартов, учитывающих возраст и пол обследуемых. В нашем исследовании, приняли участие более 6,5 тысяч детей, подростков и молодежи различных образовательных учреждений, проживающих на территории Липецкой области. В нашем регионе подобное массовое исследование показателей физической подготовленности школьников проведено впервые.

Материалы исследования представлены в 4-х сводных и 8-ми оценочных таблицах, демонстрирующих данные физической подготовленности, обследованных по программам Всероссийского и регионального мониторинга.

## I. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Для исследования физической подготовленности в практике физического воспитания используются контрольные испытания. Реализация данного метода осуществляется при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия.

В исследовании, как правило, применяют не один тест, а несколько. Например, изучение подготовленности спортсмена применяют контрольные упражнения, оценивающие уровень развития специальных двигательных качеств, тактической, технической и т.п.

В условиях средней общеобразовательной школы на уроках физической культуры при оценке физической подготовленности наиболее часто используется комплекс контрольных упражнений (двигательных тестов), включающий в себя бег на 30 метров, бег на 1000 м, челночный бег 3x10 метров, наклон туловища вперед, подтягивания на высокой (для юношей) и низкой (для девушек) перекладине, прыжок вперед в длину с места, координационная проба Ромберга, поднимание туловища за 30 секунд, тест с падающей линейкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Что позволяет соответственно оценить уровень развития таких физических качеств как быстрота, аэробная выносливость, координационные способности, гибкость, силовая выносливость и скоростно-силовые качества.

Тестирование позволяет получать объективную информацию о физическом состоянии человека, однако правильность выбора тестов и достоверность полученных в ходе исследования показателей должна быть проверена на основе результатов специфических спортивных соревнований.

Условно контрольные упражнения можно разделить на тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности и каждого компонента специальной в том или ином виде спорта, определяющие степень технической и тактической подготовленности, физическое состояние лиц различного социального статуса, возраста и пола.

Использование контрольных испытаний способствует решению таких задач педагогического процесса, как осуществление сравнительной оценки подготовленности как отдельных занимающихся, так и различных групп; оценка эффективности используемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов и форм организации занятий; осуществление объективного контроля за тренировочным процессом одного спортсмена или целых групп; проведение оптимального отбора детей для занятиями определенными видами спорта и участия спортсменов в соревнованиях и др.

## **II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

При разработке стандартов нами применялась компьютерная программа «Мониторинг здоровья» (С.П. Левушкин, 2004), которая предназначена для различных компонентов физического состояния и здоровья детей, подростков и молодежи. Программа состоит из 7 основных разделов: ввода информации, вычисления индексов и интегральных показателей, индивидуального и группового рейтинга, статистической обработки, корректировки нормативов, отчетов, заключений и рекомендаций.

Использованная при разработке стандартов компьютерная программа позволяет решать следующие задачи:

1) осуществлять мониторинг изменений, происходящих в морфофункциональном развитии, физической подготовленности и других показателях здоровья как отдельного обследуемого, так и возрастных, половых и других группах школьников в течение всего периода пребывания в образовательном учреждении;

2) получать целостное многостороннее представление о функциональном состоянии организма школьников, о симптомах патологических изменений, происходящих в организме, а в ряде случаев и о наличии конкретных заболеваний;

3) оперативно обрабатывать первичную информацию о различных компонентах здоровья и представлять количественную и качественную их оценку;

4) на основе анализа полученных данных предлагать индивидуальные рекомендации лечебно-профилактической направленности;

5) выполнять статистическую обработку полученных данных и представление в цифровых выражениях и наглядном графическом изображении;

6) повысить эффективность медицинских осмотров и двигательного тестирования школьников в образовательных учреждениях.

Внедрение данной программы в практику позволило создать компьютерную базу данных, включающую результаты обследований более 13 тысяч детей, подростков и молодежи Липецкой области.

### III. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЦЕНОЧНЫХ ТАБЛИЦ

При определении возраста обследуемых школьников необходимо руководствоваться следующей схемой:

- за 7 лет считали от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес. 29 дней;
- за 8 лет считали от 7 лет 6 мес. до 8 лет 5 мес. 29 дней;
- за 9 лет считали от 8 лет 6 мес. до 9 лет 5 мес. 29 дней и так далее.

Показатели физической подготовленности, отклоняющиеся от средней арифметической на величину, не большую, чем  $\pm 0,67 \delta$ , характеризуются как “СРЕДНИЕ”. При отклонении от средней арифметической на величину, превышающую минус  $0,67 \delta$  или  $0,67 \delta$  (но в обоих случаях не больше двух сигм), величина характеризуется соответственно как “НИЖЕ СРЕДНЕЙ” и “ВЫШЕ СРЕДНЕЙ”. Если отклонение превышает минус  $1,34 \delta$  или плюс  $1,34\delta$  от границ средних значений, то величина характеризуется соответственно как “НИЗКАЯ” или “ВЫСОКАЯ”.

При оценке физической подготовленности школьника необходимо выбрать оценочные таблицы, соответствующие его возрасту, полу, а при наличии информации о принадлежности к определенному соматотипу особенностям телосложения.

*Пример:*

Юноша 17 лет. Результаты бега на 30 м – 4,2 сек., челночного бега 3x10 м – 4,7 сек., бег на 1000 м – 4,15, подтягивание на перекладине 9 раз, наклон туловища вперед составляет 5 см, результат прыжка в длину в перед с места 217 см.

Для оценки физической подготовленности данного юноши следует обратиться к оценочным таблицам № 9-12.

*Оценка.* Уровень развития быстроты и координационных способностей выше среднего, аэробной и силовой выносливости средний, гибкости ниже среднего, скоростно-силовых качеств средний.

*Заключение.* Общая физическая подготовленность расценивается как средняя.

*Рекомендации.* В процессе занятий физической культурой необходимо больше внимания уделять развитию наименее развитых физических качеств – выносливости и гибкости.

## VI. СТАНДАРТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-17 ЛЕТ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

### 1. Сводные данные физической подготовленности детей и подростков 7-17 лет

*Таблица 1*

Показатели	Возраст, лет	Девочки				Мальчики			
		n	M	m	$\delta$	n	M	M	$\delta$
Прыжок в длину с места (см)	7	95	113	1,65	16,07	146	123	1,45	17,47
	8	205	122	1,02	14,55	239	133	1,42	22,00
	9	195	133	1,22	17,05	237	144	1,14	17,49
	10	353	138	1,07	20,12	349	151	1,01	18,79
	11	392	147	0,90	17,74	394	159	0,93	18,38
	12	456	155	0,85	18,12	461	166	0,93	20,05
	13	368	161	1,03	19,81	368	180	1,17	22,42
	14	525	163	0,90	20,67	583	191	0,98	23,60
	15	537	166	0,83	19,19	547	204	0,95	22,18
	16	485	168	0,79	17,29	668	212	0,84	21,73
17	201	170	1,13	16,06	285	214	1,47	24,81	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	7	193	9	0,44	6,12	203	12	0,59	8,40
	8	303	11	0,41	7,16	314	14	0,49	8,61
	9	240	12	0,48	7,50	215	17	0,71	10,45
	10	294	13	0,45	7,80	235	19	0,71	10,92
	11	294	14	0,47	8,10	280	22	0,64	10,77
	12	336	15	0,45	8,29	301	20	0,70	12,19
	13	285	15	0,48	8,18	253	24	0,70	11,20
	14	340	16	0,45	8,23	342	26	0,61	11,28
	15	311	16	0,48	8,42	313	27	0,64	11,28
	16	204	17	0,54	7,75	261	30	0,85	13,69
17	42	18	1,27	8,23	91	31	1,25	11,94	
Поднимание туловища за 30 с кол-во раз)	7	84	16	0,60	5,52	0			
	8	125	17	0,36	4,02	0			
	9	103	19	0,51	5,22	0			
	10	211	20	0,35	5,05	0			
	11	222	21	0,31	4,66	0			
	12	240	22	0,32	4,99	0			
	13	200	22	0,39	5,57	0			
	14	314	23	0,30	5,35	0			
	15	255	22	0,30	4,85	0			
	16	242	23	0,35	5,39	0			
17	52	21	0,71	5,10	0				

Таблица 2

Показатели	Возраст, лет	Девочки				Мальчики			
		n	M	m	$\delta$	n	M	m	$\delta$
Челночный бег 3x10м (с)	7	94	10,8	0,12	1,15	107	10,2	0,12	1,27
	8	134	10,1	0,08	0,96	158	9,8	0,09	1,10
	9	109	9,6	0,09	0,99	116	9,4	0,09	0,94
	10	210	9,3	0,06	0,81	175	8,9	0,06	0,78
	11	235	8,8	0,05	0,72	231	8,5	0,06	0,92
	12	227	8,6	0,04	0,65	263	8,4	0,06	0,93
	13	192	8,3	0,08	1,04	198	8,2	0,08	1,07
	14	235	8,1	0,05	0,71	315	8,0	0,05	0,84
	15	211	8,1	0,06	0,82	293	7,7	0,05	0,83
	16	187	8,0	0,07	1,00	280	7,4	0,06	0,94
	17	35	7,5	0,19	1,13	81	7,6	0,06	0,55
Проба Ромберга (с)	7	139	12	0,48	5,61	145	12	0,42	5,10
	8	213	13	0,41	5,94	217	12	0,35	5,09
	9	168	14	0,46	5,97	193	13	0,43	6,00
	10	212	14	0,40	5,84	203	14	0,43	6,12
	11	185	14	0,42	5,78	226	14	0,43	6,52
	12	244	15	0,39	6,09	249	14	0,39	6,21
	13	208	15	0,41	5,98	192	14	0,44	6,13
	14	220	16	0,41	6,11	264	14	0,40	6,46
	15	177	16	0,45	5,93	255	13	0,39	6,19
	16	183	16	0,43	5,88	212	14	0,42	6,06
	17	55	17	0,85	6,27	60	14	0,76	5,92
Наклон туловища вперед (см)	7	140	7	0,33	3,96	252	6	0,28	4,41
	8	321	8	0,26	4,67	374	6	0,25	4,75
	9	283	8	0,30	5,00	298	6	0,25	4,32
	10	372	8	0,25	4,88	293	7	0,27	4,64
	11	388	8	0,25	4,84	370	6	0,24	4,63
	12	437	10	0,23	4,73	393	6	0,24	4,68
	13	382	10	0,23	4,47	324	7	0,25	4,52
	14	467	11	0,21	4,58	431	8	0,24	4,94
	15	420	11	0,23	4,63	434	9	0,23	4,89
	16	356	12	0,23	4,30	376	10	0,24	4,71
	17	95	12	0,38	3,68	108	11	0,44	4,61

Таблица 3

Показатели	Возраст, лет	Девочки				Мальчики			
		n	M	m	$\delta$	n	M	M	$\delta$
Бег 1000 м (мин)	7	43	6,52	0,20	1,33	96	7,05	0,18	1,79
	8	105	6,46	0,10	0,98	144	6,44	0,12	1,43
	9	146	6,19	0,08	0,98	173	5,86	0,09	1,20
	10	263	5,94	0,07	1,09	263	5,40	0,07	1,15
	11	326	5,65	0,06	1,13	343	5,07	0,06	1,10
	12	351	5,28	0,05	0,91	399	4,88	0,05	0,92
	13	277	5,27	0,05	0,90	299	4,80	0,06	1,02
	14	453	4,97	0,04	0,85	529	4,31	0,04	0,84
	15	480	4,89	0,04	0,83	502	4,05	0,03	0,78
	16	418	4,75	0,03	0,65	623	3,83	0,03	0,67
17	179	4,68	0,04	0,54	255	3,79	0,05	0,73	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки), кол-во раз	7	0				32	4	0,43	2,43
	8	41	11	0,81	5,21	89	4	0,26	2,49
	9	56	11	0,66	4,91	132	5	0,28	3,20
	10	81	11	0,53	4,74	186	5	0,23	3,13
	11	122	12	0,41	4,53	234	5	0,22	3,39
	12	150	12	0,36	4,38	288	6	0,18	3,12
	13	101	11	0,40	3,98	250	7	0,24	3,83
	14	130	12	0,39	4,44	480	8	0,19	4,10
	15	142	11	0,36	4,33	509	9	0,19	4,25
	16	139	11	0,31	3,65	577	10	0,20	4,71
17	37	12	0,60	3,66	251	10	0,29	4,63	

Таблица 4

Показатели	Возраст, лет	Девочки				Мальчики			
		n	M	m	$\delta$	n	M	M	$\delta$
Бег 30 м (с)	7	77	7,4	0,14	1,22	135	7,1	0,10	1,19
	8	159	7,3	0,11	1,41	199	7,0	0,10	1,47
	9	185	6,9	0,13	1,72	214	6,6	0,12	1,82
	10	300	6,4	0,08	1,30	309	6,1	0,08	1,39
	11	343	5,8	0,03	0,63	375	5,7	0,05	0,91
	12	375	5,7	0,03	0,57	410	5,7	0,05	1,04
	13	318	5,5	0,05	0,85	343	5,4	0,06	1,13
	14	467	5,6	0,03	0,70	531	5,3	0,05	1,11
	15	512	5,5	0,03	0,64	519	4,9	0,03	0,79
	16	460	5,5	0,03	0,61	621	4,7	0,03	0,72
	17	187	5,4	0,04	0,49	254	4,7	0,04	0,57
Тест с падающей линейкой (см)	7	235	22,4	0,29	4,52	252	21,0	0,29	4,54
	8	355	20,7	0,25	4,80	374	19,8	0,26	4,95
	9	284	20,0	0,25	4,29	298	19,0	0,24	4,20
	10	372	19,1	0,24	4,59	312	17,8	0,26	4,55
	11	388	18,5	0,22	4,39	371	16,8	0,23	4,44
	12	439	17,4	0,20	4,27	387	15,8	0,21	4,04
	13	383	16,6	0,22	4,39	323	15,6	0,24	4,32
	14	428	16,0	0,19	3,93	432	15,2	0,19	4,03
	15	374	15,3	0,18	3,53	429	15,0	0,20	4,17
	16	310	15,0	0,21	3,61	376	14,4	0,21	4,03
	17	79	14,6	0,39	3,44	111	14,1	0,38	3,98

## 2. Оценка показателей физической подготовленности девочек

Таблица 5

Показатели	Возраст лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Прыжок в длину с места (см)	7	89 и <	90 - 101	102 - 124	125 - 136	137 и >
	8	101 и <	102 - 112	113 - 132	133 - 143	144 и >
	9	108 и <	109 - 120	121 - 144	145 - 156	157 и >
	10	110 и <	111 - 124	125 - 152	153 - 166	167 и >
	11	121 и <	122 - 134	135 - 159	160 - 172	173 и >
	12	129 и <	130 - 142	143 - 167	168 - 180	181 и >
	13	132 и <	133 - 146	147 - 174	175 - 188	189 и >
	14	134 и <	135 - 149	150 - 177	178 - 192	193 и >
	15	138 и <	139 - 152	153 - 179	180 - 193	194 и >
	16	142 и <	143 - 155	156 - 179	180 - 192	193 и >
	17	146 и <	147 - 158	159 - 181	182 - 193	194 и >
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	7	0 и <	1 - 4	5 - 13	14 - 18	19 и >
	8	0 и <	1 - 5	6 - 16	17 - 22	23 и >
	9	0 и <	1 - 6	7 - 17	18 - 23	24 и >
	10	1 и <	2 - 7	8 - 18	19 - 24	25 и >
	11	2 и <	3 - 8	9 - 20	21 - 26	27 и >
	12	2 и <	3 - 9	10 - 21	22 - 28	29 и >
	13	3 и <	4 - 9	10 - 21	22 - 27	28 и >
	14	2 и <	3 - 9	10 - 21	22 - 28	29 и >
	15	2 и <	3 - 9	10 - 22	23 - 29	30 и >
	16	5 и <	6 - 11	12 - 22	23 - 28	29 и >
	17	5 и <	6 - 12	13 - 24	25 - 31	32 и >
Поднимание туловища за 30 с кол-во раз)	7	6 и <	7 - 11	12 - 19	20 - 24	25 и >
	8	9 и <	10 - 13	14 - 20	21 - 24	25 и >
	9	10 и <	11 - 14	15 - 22	23 - 26	27 и >
	10	11 и <	12 - 15	16 - 23	24 - 27	28 и >
	11	13 и <	14 - 17	18 - 24	25 - 28	29 и >
	12	14 и <	15 - 18	19 - 26	27 - 30	31 и >
	13	12 и <	13 - 17	18 - 26	27 - 31	32 и >
	14	14 и <	15 - 19	20 - 27	28 - 32	33 и >
	15	14 и <	15 - 18	19 - 26	27 - 30	31 и >
	16	13 и <	14 - 18	19 - 26	27 - 31	32 и >
	17	13 и <	14 - 17	18 - 25	26 - 29	30 и >

Таблица 6

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Челночный бег 3х10м (с)	7	10,1 и <	10,2 - 9,7	9,8 - 8,7	8,8 - 8,3	8,4 и >
	8	9,6 и <	9,7 - 9,2	9,3 - 8,3	8,4 - 7,9	8 и >
	9	9,2 и <	9,3 - 8,9	9 - 8,2	8,3 - 7,9	8 и >
	10	9,5 и <	9,6 - 8,9	9 - 7,6	7,7 - 7	7,1 и >
	11	8,9 и <	9 - 8,5	8,6 - 7,6	7,7 - 7,2	7,3 и >
	12	8,9 и <	9 - 8,5	8,6 - 7,6	7,7 - 7,2	7,3 и >
	13	9,2 и <	9,3 - 8,6	8,7 - 7,4	7,5 - 6,8	6,9 и >
	14	8,9 и <	9 - 8,2	8,3 - 6,8	6,9 - 6,1	6,2 и >
	15	8,8 и <	8,9 - 8,1	8,2 - 6,6	6,7 - 5,9	6 и >
	16	8,9 и <	9 - 8,1	8,2 - 6,3	6,4 - 5,5	5,6 и >
	17	9 и <	9,1 - 7,9	8 - 5,7	5,8 - 4,6	4,7 и >
Проба Ромберга (с)	7	2 и <	3 - 7	8 - 16	17 - 21	22 и >
	8	3 и <	4 - 8	9 - 17	18 - 22	23 и >
	9	4 и <	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и >
	10	4 и <	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и >
	11	4 и <	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и >
	12	5 и <	6 - 10	11 - 19	20 - 24	25 и >
	13	5 и <	6 - 10	11 - 19	20 - 24	25 и >
	14	5 и <	6 - 10	11 - 20	21 - 25	26 и >
	15	6 и <	7 - 11	12 - 20	21 - 25	26 и >
	16	6 и <	7 - 11	12 - 20	21 - 25	26 и >
	17	7 и <	8 - 12	13 - 21	22 - 26	27 и >
Наклон туловища вперед (см)	7	0 и <	1 - 3	4 - 9	10 - 13	14 и >
	8	0 и <	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и >
	9	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	10	0 и <	1 - 4	5 - 11	12 - 15	16 и >
	11	0 и <	1 - 4	5 - 12	13 - 16	17 и >
	12	2 и <	3 - 6	7 - 13	14 - 17	18 и >
	13	2 и <	3 - 6	7 - 13	14 - 17	18 и >
	14	3 и <	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и >
	15	3 и <	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и >
	16	4 и <	5 - 8	9 - 15	16 - 19	20 и >
	17	6 и <	7 - 9	10 - 15	16 - 18	19 и >

Таблица 7

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Бег 1000 м (мин)	7	8,29 и <	8,3 - 7,41	7,42 - 5,63	5,64 - 4,75	4,76 и >
	8	7,74 и <	7,75 - 7,1	7,11 - 5,81	5,82 - 5,17	5,18 и >
	9	7,49 и <	7,5 - 6,84	6,85 - 5,54	5,55 - 4,89	4,9 и >
	10	7,37 и <	7,38 - 6,65	6,66 - 5,21	5,22 - 4,49	4,5 и >
	11	7,13 и <	7,14 - 6,39	6,4 - 4,89	4,9 - 4,15	4,16 и >
	12	6,49 и <	6,5 - 5,89	5,9 - 4,67	4,68 - 4,07	4,08 и >
	13	6,46 и <	6,47 - 5,86	5,87 - 4,66	4,67 - 4,06	4,07 и >
	14	6,08 и <	6,09 - 5,52	5,53 - 4,4	4,41 - 3,84	3,85 и >
	15	5,99 и <	6 - 5,44	5,45 - 4,33	4,34 - 3,78	3,79 и >
	16	5,59 и <	5,6 - 5,17	5,18 - 4,31	4,32 - 3,89	3,9 и >
	17	5,39 и <	5,4 - 5,04	5,05 - 4,32	4,33 - 3,97	3,98 и >
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	7					
	8	3 и <	4 - 7	8 - 13	14 - 17	18 и >
	9	4 и <	5 - 8	9 - 14	15 - 18	19 и >
	10	4 и <	5 - 8	9 - 14	15 - 18	19 и >
	11	5 и <	6 - 9	10 - 14	15 - 18	19 и >
	12	6 и <	7 - 10	11 - 14	15 - 18	19 и >
	13	4 и <	5 - 8	9 - 13	14 - 17	18 и >
	14	5 и <	6 - 9	10 - 14	15 - 18	19 и >
	15	4 и <	5 - 8	9 - 13	14 - 17	18 и >
	16	5 и <	6 - 8	9 - 12	13 - 15	16 и >
	17	7 и <	8 - 10	11 - 14	15 - 17	18 и >

Таблица 8

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Бег 30 м (с)	7	8,8 и <	8,9 - 8,1	8,2 - 6,6	6,7 - 5,9	6 и >
	8	8,9 и <	9 - 8,1	8,2 - 6,3	6,4 - 5,5	5,6 и >
	9	9 и <	9,1 - 7,9	8 - 5,7	5,8 - 4,6	4,7 и >
	10	8 и <	8,1 - 7,2	7,3 - 5,6	5,7 - 4,8	4,9 и >
	11	6,5 и <	6,6 - 6,2	6,3 - 5,4	5,5 - 5,1	5,2 и >
	12	6,3 и <	6,4 - 6	6,1 - 5,4	5,5 - 5,1	5,2 и >
	13	6,5 и <	6,6 - 6	6,1 - 5	5,1 - 4,5	4,6 и >
	14	6,3 и <	6,4 - 5,9	6 - 5,1	5,2 - 4,7	4,8 и >
	15	6,1 и <	6,2 - 5,8	5,9 - 5,1	5,2 - 4,8	4,9 и >
	16	6,1 и <	6,2 - 5,8	5,9 - 5,1	5,2 - 4,8	4,9 и >
	17	5,8 и <	5,9 - 5,6	5,7 - 5,1	5,2 - 4,9	5 и >
Тест с падающей линейкой (см)	7	28,3 и <	28,4 - 25,4	25,5 - 19,4	19,5 - 16,5	16,6 и >
	8	26,9 и <	27 - 23,8	23,9 - 17,5	17,6 - 14,4	14,5 и >
	9	25,5 и <	25,6 - 22,7	22,8 - 17,1	17,2 - 14,3	14,4 и >
	10	25,1 и <	25,2 - 22,1	22,2 - 16	16,1 - 13	13,1 и >
	11	24,2 и <	24,3 - 21,4	21,5 - 15,6	15,7 - 12,8	12,9 и >
	12	23 и <	23,1 - 20,2	20,3 - 14,5	14,6 - 11,7	11,8 и >
	13	22,3 и <	22,4 - 19,5	19,6 - 13,7	13,8 - 10,9	11 и >
	14	21 и <	21,1 - 18,5	18,6 - 13,3	13,4 - 10,8	10,9 и >
	15	19,9 и <	20 - 17,6	17,7 - 12,9	13 - 10,6	10,7 и >
	16	19,6 и <	19,7 - 17,3	17,4 - 12,6	12,7 - 10,3	10,4 и >
	17	19 и <	19,1 - 16,8	16,9 - 12,3	12,4 - 10,1	10,2 и >

### 3. Оценка показателей физической подготовленности мальчиков

Таблица 9

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Прыжок в длину с места (см)	7	98 и <	99 - 111	112 - 135	136 - 148	149 и >
	8	102 и <	103 - 118	119 - 148	149 - 164	165 и >
	9	118 и <	119 - 131	132 - 156	157 - 169	170 и >
	10	124 и <	125 - 138	139 - 164	165 - 178	179 и >
	11	133 и <	134 - 146	147 - 171	172 - 184	185 и >
	12	138 и <	139 - 152	153 - 179	180 - 193	194 и >
	13	148 и <	149 - 164	165 - 195	196 - 211	212 и >
	14	158 и <	159 - 175	176 - 207	208 - 224	225 и >
	15	172 и <	173 - 188	189 - 219	220 - 235	236 и >
	16	180 и <	181 - 196	197 - 226	227 - 242	243 и >
	17	179 и <	180 - 197	198 - 231	232 - 249	250 и >
Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)	7	1 и <	2 - 6	7 - 16	17 - 23	24 и >
	8	1 и <	2 - 8	9 - 19	20 - 26	27 и >
	9	2 и <	3 - 10	11 - 23	24 - 31	32 и >
	10	3 и <	4 - 11	12 - 25	26 - 33	34 и >
	11	7 и <	8 - 15	16 - 28	29 - 36	37 и >
	12	3 и <	4 - 12	13 - 27	28 - 36	37 и >
	13	8 и <	9 - 17	18 - 31	32 - 40	41 и >
	14	9 и <	10 - 18	19 - 33	34 - 42	43 и >
	15	10 и <	11 - 19	20 - 33	34 - 42	43 и >
	16	11 и <	12 - 21	22 - 38	39 - 48	49 и >
	17	14 и <	15 - 23	24 - 38	39 - 47	48 и >

Таблица 10

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Челночный бег 3х10м (с)	7	9,7 и <	9,8 - 9,3	9,4 - 8,4	8,5 - 8	8,1 и >
	8	9,5 и <	9,6 - 9	9,1 - 7,9	8 - 7,4	7,5 и >
	9	9,4 и <	9,5 - 8,9	9 - 7,8	7,9 - 7,3	7,4 и >
	10	9,4 и <	9,5 - 8,8	8,9 - 7,5	7,6 - 6,9	7 и >
	11	9 и <	9,1 - 8,5	8,6 - 7,4	7,5 - 6,9	7 и >
	12	8,7 и <	8,8 - 8,2	8,3 - 7,2	7,3 - 6,7	6,8 и >
	13	8,4 и <	8,5 - 7,9	8 - 6,7	6,8 - 6,2	6,3 и >
	14	8,2 и <	8,3 - 7,9	8 - 7,2	7,3 - 6,9	7 и >
	15	8,5 и <	8,6 - 7,8	7,9 - 6,3	6,4 - 5,6	5,7 и >
	16	8,8 и <	8,9 - 7,9	8 - 6	6,1 - 5,1	5,2 и >
17	8,8 и <	8,9 - 7,7	7,8 - 5,4	5,5 - 4,3	4,4 и >	
Проба Ромберга (с)	7	3 и <	4 - 7	8 - 15	16 - 19	20 и >
	8	4 и <	5 - 8	9 - 15	16 - 19	20 и >
	9	3 и <	4 - 8	9 - 17	18 - 22	23 и >
	10	3 и <	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и >
	11	3 и <	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и >
	12	3 и <	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и >
	13	4 и <	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и >
	14	4 и <	5 - 9	10 - 19	20 - 24	25 и >
	15	3 и <	4 - 8	9 - 18	19 - 23	24 и >
	16	4 и <	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и >
17	4 и <	5 - 9	10 - 17	18 - 22	23 и >	
Наклон туловища вперед (см)	7	0 и <	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и >
	8	0 и <	1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и >
	9	0 и <	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и >
	10	0 и <	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и >
	11	0 и <	1 - 2	3 - 9	10 - 13	14 и >
	12	0 и <	1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и >
	13	0 и <	1 - 3	4 - 10	11 - 14	15 и >
	14	0 и <	1 - 3	4 - 11	12 - 15	16 и >
	15	1 и <	2 - 5	6 - 12	13 - 16	17 и >
	16	1 и <	2 - 5	6 - 13	14 - 17	18 и >
17	3 и <	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и >	

Таблица 11

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Бег 1000 м (мин)	7	9,42 и <	9,43 - 8,23	8,24 - 5,85	5,86 - 4,66	4,67 и >
	8	8,35 и <	8,36 - 7,4	7,41 - 5,48	5,49 - 4,53	4,54 и >
	9	7,44 и <	7,45 - 6,65	6,66 - 5,06	5,07 - 4,27	4,28 и >
	10	6,92 и <	6,93 - 6,16	6,17 - 4,63	4,64 - 3,87	3,88 и >
	11	6,53 и <	6,54 - 5,8	5,81 - 4,33	4,34 - 3,6	3,61 и >
	12	6,1 и <	6,11 - 5,49	5,5 - 4,27	4,28 - 3,66	3,67 и >
	13	6,14 и <	6,15 - 5,47	5,48 - 4,12	4,13 - 3,45	3,46 и >
	14	5,41 и <	5,42 - 4,86	4,87 - 3,75	3,76 - 3,2	3,21 и >
	15	5,07 и <	5,08 - 4,56	4,57 - 3,53	3,54 - 3,02	3,03 и >
	16	4,7 и <	4,71 - 4,26	4,27 - 3,38	3,39 - 2,94	2,95 и >
	17	4,75 и <	4,76 - 4,27	4,28 - 3,3	3,31 - 2,82	2,83 и >
Подтягивание из виса на высокой перекладине кол-во раз	7	0 и <	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 и >
	8	0 и <	1 - 2	3 - 6	7 - 9	10 и >
	9	0 и <	1 - 3	4 - 7	8 - 10	11 и >
	10	0 и <	1 - 3	4 - 7	8 - 10	11 и >
	11	0 и <	1 - 3	4 - 8	9 - 11	12 и >
	12	1 и <	2 - 4	5 - 8	9 - 11	12 и >
	13	1 и <	2 - 4	5 - 9	10 - 13	14 и >
	14	2 и <	3 - 6	7 - 11	12 - 15	16 и >
	15	3 и <	4 - 7	8 - 12	13 - 16	17 и >
	16	3 и <	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и >
	17	3 и <	4 - 7	8 - 14	15 - 18	19 и >

Таблица 12

Показатели	Возраст, лет	Оценка показателей по сигмальным отклонениям				
		Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая
Бег 30 м (с)	7	8,5 и <	8,6 - 7,8	7,9 - 6,3	6,4 - 5,6	5,7 и >
	8	8,8 и <	8,9 - 7,9	8 - 6	6,1 - 5,1	5,2 и >
	9	8,8 и <	8,9 - 7,7	7,8 - 5,4	5,5 - 4,3	4,4 и >
	10	7,8 и <	7,9 - 7	7,1 - 5,2	5,3 - 4,4	4,5 и >
	11	6,8 и <	6,9 - 6,3	6,4 - 5,1	5,2 - 4,6	4,7 и >
	12	6,9 и <	7 - 6,3	6,4 - 5	5,1 - 4,4	4,5 и >
	13	6,7 и <	6,8 - 6	6,1 - 4,6	4,7 - 3,9	4 и >
	14	6,5 и <	6,6 - 5,9	6 - 4,6	4,7 - 4	4,1 и >
	15	5,7 и <	5,8 - 5,3	5,4 - 4,4	4,5 - 4	4,1 и >
	16	5,5 и <	5,6 - 5,1	5,2 - 4,2	4,3 - 3,8	3,9 и >
	17	5,3 и <	5,4 - 5	5,1 - 4,3	4,4 - 4	4,1 и >
Тест с падающей линейкой (см)	7	27 и <	27 - 24	24 - 17,9	17,9 - 14,9	14,9 и >
	8	26,5 и <	26,5 - 23,2	23,2 - 16,5	16,5 - 13,2	13,2 и >
	9	24,7 и <	24,7 - 21,9	21,9 - 16,2	16,2 - 13,4	13,4 и >
	10	23,8 и <	23,8 - 20,8	20,8 - 14,7	14,7 - 11,7	11,7 и >
	11	22,7 и <	22,7 - 19,7	19,7 - 13,8	13,8 - 10,8	10,8 и >
	12	21,2 и <	21,2 - 18,5	18,5 - 13,1	13,1 - 10,4	10,4 и >
	13	21,4 и <	21,4 - 18,5	18,5 - 12,8	12,8 - 9,9	9,9 и >
	14	20,6 и <	20,6 - 17,9	17,9 - 12,5	12,5 - 9,8	9,8 и >
	15	20,6 и <	20,6 - 17,8	17,8 - 12,2	12,2 - 9,4	9,4 и >
	16	19,8 и <	19,8 - 17,1	17,1 - 11,7	11,7 - 9	9 и >
	17	19,5 и <	19,5 - 16,8	16,8 - 11,5	11,5 - 8,8	8,8 и >