**табл.2**

**Испытания (тесты) определения физической подготовленности по предмету "Прикладная физическая культура и спорт"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика направленности  тестов | | женщины | | | | | мужчины | | | | | | |
| оценка в баллах | | | | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | | **2** | | **1** |
| **ВЕСНА** | **тест на скоростную подготовленность**  бег – 100 м (сек) | 15'7" | 16'0" | 17'0" | 17'9" | 18'7" | 13'2" | 13'8" | 14'0" | | 14'3" | | 14'8" |
| **тест на скоростную выносливость**  - бег 800 м (мин. сек)  - бег 1500 м (мин. сек) | 4'07" | 4'18" | 4'32" | 4'50" | 5'15" | 6'43" | 6'57" | 7'15" | | 7'37" | | 8' 08" |
| **ОСЕНЬ** | **тест на скоростно-силовую подготовленность**:  -поднимание и опускание туловища  из положения лежа (ноги закреплены, руки за голову) (количество раз в мин.) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  | |  | |  |
| **Тест на силовую подготовленность**:  -отжимание в упоре лежа **или**  -подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  | 50  15 | 40  12 | 30  9 | | 20  7 | | 15  5 |
| **- тест на скоростно-силовую подготовленность**  (прыжок в длину с места в см) | 1.90 | 1.80 | 1.68 | 1.60 | 1.50 | 2.50 | 2.40 | 2.30 | | 2.20 | | 2.10 |
|  | **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА** | | | | | | | | | | | | |
| **Весна** | **тест на общую выносливость:**  - лыжи 2000 м (мин)  - лыжи 3000 м (мин) | 11' | 12' | 13' | 14' | 15' | 14' | 15' | 16' | 17' | | 18' | |
| **Волейбол –**  -верхняя передача над собой;  -нижняя передача над собой (высота полета мяча 1,5-2 м);  -подача мяча (из 10) | 15  15  9 | 12  12  7 | 10  10  5 | 8  8  3 | 6  6  2 | 15  15  9 | 12  12  7 | 10  10  5 | 8  8  3 | | 6  6  2 | |
| **Осень** | **Баскетбол –**  -ведение мяча (челночный бег 10×10)  в секундах;  -штрафные броски (из 10) количество раз;  -передача мяча (20 сек, расстояние до стены 2 м)  количество раз | 7 с  9  25 | 8 с  7  20 | 9 с  5  15 | 10 с  3  10 | 11 с  2  5 | 5 с  9  30 | 7 с  7  25 | 9 с  5  20 | 10 с  3  15 | | 11 с  2  10 | |
| **В зависимости от учебного расписания** | **Плавание**:  на 50 м (мин, с) (вольный стиль) | 1'10" | 1'20" | 1'30" | 1'40" | без учета времени | 0'42" | 0'50" | 1'0" | 1'10" | | без учета времени | |