**табл.2**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика направленноститестов | 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 туловищаиз 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 |  |  |   |  |  | 5015 | 4012 | 309 | 207 | 155 |
| **- 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) | 15159 | 12127 | 10105 | 883 | 662 | 15159 | 12127 | 10105 | 883 | 662 |
| **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 с925  | 8 с720 | 9 с515 | 10 с310 | 11 с25 | 5 с930 | 7 с725 | 9 с520 | 10 с315 | 11 с210 |
| **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 |