***Спортивная гордость Наро-Фоминского района***

***11 класс***

***10 класс***

***9 класс***

***8 класс***

***7 класс***

***6 класс***

***5 класс***

***4 класс***

***3 класс***

***2 класс***

***1 класс***

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

Вид спорта

Ф.И.О. родителей:

Домашний адрес и телефон

Дата заполнения

***1 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***2 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***3 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***4 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***5 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***6 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***7 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***8 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***9 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***10 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***11 класс***

|  |
| --- |
| Дата мед. Осмотра: |
| Заключение врача о допуске к занятиям: |
|  |
|  |
| Группа здоровья: |

***Результаты многолетнего тестирования физического развития***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Рост | Вес | Окр. гр. клетки | ЖЕЛ | Арт. давление | Сила мышц кисти | ЧСС в покое |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Картинка гимнастика***

***Результаты учебно-контрольных упражнений по ОФП***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Отжимание (кол-во раз) | Прыжки в длину с места (см) | Поднимание туловища (кол-во раз) | Поднимание ног (кол-во раз) | Вис, подтягивание 30 сек. |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Результаты учебно-контрольных упражнений***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Наклон туловища вперед | Прыжки через скакалку (1 мин) | Челноч-ный бег 4х10 м | Подъем переворо-том (кол-во) | Метание набивного мяча из-за головы сидя | Сгибание рук в упоре на брусья |
|  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Легкая атлетика***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Бег (сек, мин) | | | | | |
| 30 м | 60 м | 100 м | 500 м | 1000 м | 1500 м |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Легкая атлетика***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Бег (сек, мин) | | | Метание мяча (гранаты) | Прыжки с разбега (см) | |
| 2000 м | 3000 м | 5000 м | В длину | В высоту |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Контрольные нормативы по ОФП***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Отжимание (кол.раз) от пола | | Прыжки в длину с места (см) | | Поднимание туловища (кол.раз) | | Поднимание ног в висе (кол.раз) | | Упражнение для мышц спины | | Подтягивание в висе | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | 3 | 1 |  | 110 | 100 | 8 | 6 |  |  | тестирование | | 1 | 1 |
| 4 | 2 |  | 120 | 110 | 10 | 8 |  |  | 2 | 2 |
| 5 | 3 |  | 130 | 120 | 12 | 9 |  |  | 3 | 3 |
| 2 | 3 | 2 |  | 120 | 110 | 8 | 7 |  |  | 2 | 1 |
| 4 | 3 |  | 130 | 120 | 10 | 9 |  |  | 3 | 2 |
| 5 | 4 |  | 140 | 130 | 120 | 10 |  |  | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 |  | 130 | 115 | 9 | 8 |  |  | 3 | 1 |
| 4 | 4 |  | 140 | 125 | 11 | 10 |  |  | 4 | 3 |
| 5 | 5 |  | 150 | 135 | 13 | 11 |  |  | 5 | 5 |
| 4 | 3 | 4 |  | 140 | 120 | 10 | 9 |  |  | 4 | 2 |
| 4 | 6 |  | 150 | 130 | 12 | 11 |  |  | 5 | 3 |
| 5 | 8 |  | 160 | 140 | 14 | 12 |  |  | 6 | 5 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 150 | 130 | 10 | 10 |  |  | 5 | 2 |
| 4 | 10 | 7 | 155 | 138 | 14 | 12 |  |  | 6 | 4 |
| 5 | 15 | 6 | 160 | 148 | 17 | 15 |  |  | 7 | 6 |
| 6 | 3 | 10 | 3 | 160 | 140 | 11 | 11 |  |  | 6 | 2 |
| 4 | 15 | 6 | 165 | 148 | 15 | 13 |  |  | 7 | 5 |
| 5 | 20 | 8 | 170 | 155 | 18 | 16 |  |  | 8 | 7 |
| 7 | 3 | 10 | 4 | 170 | 150 | 12 | 10 |  |  | 7 | 2 |
| 4 | 20 | 7 | 175 | 158 | 16 | 12 |  |  | 8 | 5 |
| 5 | 25 | 10 | 180 | 165 | 19 | 15 |  |  | 9 | 8 |
| 8 | 3 | 15 | 5 | 180 | 160 | 13 | 12 |  |  | 8 | 3 |
| 4 | 25 | 8 | 185 | 168 | 17 | 14 |  |  | 9 | 6 |
| 5 | 30 | 12 | 190 | 175 | 20 | 17 |  |  | 10 | 9 |
| 9 | 3 | 20 | 6 | 190 | 170 | 16 | 13 |  |  | 9 | 4 |
| 4 | 30 | 9 | 195 | 178 | 18 | 15 |  |  | 10 | 8 |
| 5 | 35 | 14 | 200 | 186 | 21 | 18 |  |  | 11 | 10 |
| 10 | 3 | 25 |  | 195 | 180 | 15 | 15 | 5 |  | 10 | 5 |
| 4 | 35 |  | 206 | 185 | 19 | 17 | 10 |  | 11 | 9 |
| 5 | 40 |  | 216 | 190 | 22 | 20 | 15 |  | 12 | 11 |
| 11 | 3 | 30 |  | 205 | 170 | 18 | 16 | 10 |  | 11 | 6 |
| 4 | 40 |  | 220 | 178 | 20 | 19 | 15 |  | 13 | 10 |
| 5 | 45 |  | 230 | 188 | 23 | 21 | 20 |  | 15 | 12 |

***Примечание: - отжимание от гимнастической скамейки***

* ***М – подтягивание в висе на перекладине;***
* ***Д – подтягивание в висе лежа***

***Контрольные нормативы по ОФП***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Наклон туловища вперед (см) | | Прыжки через скакалку (1 мин) | | Канат (сек) | | Подъем переворотом (кол.раз) | | Перекладина Выход силой (кол.раз) | | Отжимание на брусьях | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 3 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 5 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 3 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 3 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 3 | 4 | 6 | 70 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 6 | 8 | 78 | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 7 | 9 | 85 | 105 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 3 | 2 | 6 | 80 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 4 | 8 | 88 | 108 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 5 | 9 | 95 | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 3 | 3 | 7 | 90 | 105 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 5 | 9 | 98 | 113 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 7 | 10 | 105 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 3 | 2 | 5 | 100 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 4 | 7 | 108 | 118 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 5 | 8 | 115 | 125 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 9 | 3 | 2 | 4 | 110 | 115 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 4 | 4 | 6 | 118 | 123 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 5 | 6 | 7 | 125 | 130 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 10 | 3 | -1 | 3 | 115 | 120 |  |  | 1 |  | 2 |  | 6 |  |
| 4 | 0 | 5 | 123 | 128 |  |  | 2 |  | 3 |  | 8 |  |
| 5 | 4 | 6 | 130 | 135 |  |  | 3 |  | 4 |  | 10 |  |
| 11 | 3 | -2 | 4 | 120 | 125 |  |  | 2 |  | 3 |  | 8 |  |
| 4 | 0 | 6 | 128 | 135 |  |  | 4 |  | 4 |  | 10 |  |
| 5 | 3 | 7 | 135 | 140 |  |  | 5 |  | 5 |  | 12 |  |

***Контрольные нормативы по легкой атлетике***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | **БЕГ (сек, мин)** | | | | | | | | | | | |
| 30 м | | 60 м | | 100 м | | 500 м | | 1000 м | | 1500 м | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | 3 | 7,3 | 7,8 |  |  | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |  |  |
| 4 | 7,0 | 7,5 |  |  |  |  |
| 5 | 6,8 | 7,3 |  |  |  |  |
| 2 | 3 | 7,0 | 7,5 |  |  | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |  |  |
| 4 | 6,7 | 7,3 |  |  |  |  |
| 5 | 6,5 | 7,1 |  |  |  |  |
| 3 | 3 | 7,1 | 7,3 |  |  | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 4 | 6,9 | 7,1 |  |  |
| 5 | 6,7 | 6,9 |  |  |
| 4 | 3 | 6,9 | 7,2 | 11,8 | 12,6 | тестирование |  | Без учета времени | | 7,00 | 7,30 | Без учета времени | |
| 4 | 6,7 | 7,0 | 11,2 | 11,8 |  | 6,20 |  |
| 5 | 6,5 | 6,8 | 10,6 | 11,2 |  | 5,40 | 6,10 |
| 5 | 3 | 6,8 | 7,0 | 11,2 | 11,8 |  | Без учета времени | | 6,40 | 6,50 | Без учета времени | |
| 4 | 6,5 | 6,8 | 10,6 | 11,4 |  | 6,00 | 6,30 |
| 5 | 6,2 | 6,6 | 10,0 | 10,8 |  | 5,30 | 6,10 |
| 6 | 3 | 6,5 | 6,8 | 11,1 | 11,6 |  | Без учета времени | | 6,20 | 6,40 | 8,1 | 8,4 |
| 4 | 6,3 | 6,6 | 10,4 | 11 |  | 5,40 | 6,10 | 7,5 | 8,2 |
| 5 | 6,0 | 6,4 | 9,7 | 10,5 |  | 5,20 | 5,40 | 7,3 | 8 |
| 7 | 3 | 6,3 | 6,6 | 11,0 | 11,6 |  | Без учета времени | | 5,50 | 6,20 | 7,50 | 8,30 |
| 4 | 6,1 | 6,4 | 10,2 | 10,8 |  | 5,30 | 5,50 | 7,20 | 8,00 |
| 5 | 5,8 | 6,2 | 9,4 | 10,2 |  | 5,10 | 5,30 | 7,00 | 7,30 |
| 8 | 3 | 6,1 | 6,5 | 10,5 | 11,2 |  | 1,5 |  | 5,40 | 6,10 | 7,05 | 8,10 |
| 4 | 5,9 | 6,2 | 9,7 | 10,5 |  | 5,20 | 5,50 | 6,40 | 7,40 |
| 5 | 5,6 | 6,0 | 8,8 | 9,7 |  | 5,00 | 5,20 | 6,25 | 7,20 |
| 9 | 3 | 5,9 | 6,4 | 10,0 | 10,7 | 16,0 | 18,2 | 1,5 |  | 5,25 | 5,50 | 6,50 | 8,00 |
| 4 | 5,7 | 6,1 | 9,2 | 10,0 | 15,7 | 18,0 | 4,30 | 5,30 | 6,25 | 7,20 |
| 5 | 5,4 | 5,9 | 8,4 | 9,4 | 15,5 | 17,5 | 4,00 | 5,10 | 6,10 | 7,00 |
| 10 | 3 | 5,7 | 6,2 |  |  | 15,5 | 17,8 | 1,4 | 2,1 | 5,00 | 5,30 |  |  |
| 4 | 5,5 | 6,0 |  |  | 15,1 | 17,5 | 4,15 | 5,15 |  |  |
| 5 | 5,2 | 5,7 |  |  | 14,6 | 17,0 | 3,45 | 4,50 |  |  |
| 11 | 3 | 5,5 | 6,1 |  |  | 15,0 | 18,0 | 1,30 | 2,00 | 4,40 | 5,15 |  |  |
| 4 | 5,3 | 5,8 |  |  | 14,5 | 16,5 | 4,00 | 4,45 |  |  |
| 5 | 5,0 | 5,5 |  |  | 14,2 | 16,0 |  | 4,30 |  |  |

***Контрольные нормативы по легкой атлетике***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | **Бег (сек, мин)** | | | | | | **Метание мяча (гранаты)** | | **Прыжки с разбега (см)** | | | |
| 2000 м | | 3000 м | | 5000 м | | В длину | | В высоту | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 | |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 135 | |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 155 с места | |  |  |
| 2 | 3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 110 | |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 140 | |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 160 с места | |  |  |
| 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 116 | |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 145 | |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 165 с места | |  |  |
| 4 | 3 |  |  |  |  |  |  | 18 | 12 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  | 22 | 15 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  | 27 | 17 |  |  |  |  |
| 5 | 3 | Без учета времени | |  |  |  |  | 20 | 14 | 260 | 220 | 95 | 80 |
| 4 |  |  |  |  | 27 | 17 | 300 | 260 | 100 | 85 |
| 5 |  |  |  |  | 34 | 21 | 340 | 300 | 105 | 90 |
| 6 | 3 | Без учета времени | |  |  |  |  | 21 | 15 | 275 | 230 | 100 | 85 |
| 4 |  |  |  |  | 29 | 18 | 325 | 280 | 105 | 90 |
| 5 |  |  |  |  | 36 | 23 | 360 | 325 | 110 | 95 |
| 7 | 3 | 15,00 | 16,00 | Без учета времени | |  |  | 23 | 16 | 290 | 270 | 105 | 90 |
| 4 | 14,00 | 15,00 |  |  | 31 | 19 | 350 | 300 | 110 | 95 |
| 5 | 13,00 | 14,00 |  |  | 39 | 26 | 380 | 350 | 115 | 100 |
| 8 | 3 | 13,50 | 14,20 | Без учета времени | |  |  | 28 | 17 | 310 | 260 | 110 | 95 |
| 4 | 12,40 | 13,00 |  |  | 37 | 21 | 370 | 310 | 115 | 100 |
| 5 | 11,00 | 11,30 |  |  | 42 | 27 | 410 | 360 | 120 | 105 |
| 9 | 3 | 11,00 | 13,10 | Без учета времени | |  |  | 31 | 18 | 330 | 290 | 115 | 100 |
| 4 | 10,50 | 12,30 |  |  | 40 | 23 | 380 | 330 | 120 | 105 |
| 5 | 10,00 | 11,40 |  |  | 45 | 28 | 430 | 370 | 125 | 110 |
| 10 | 3 |  | 13,00 | 17,30 | Без учета времени | Без учета времени |  | 22 | 11 | 340 | 300 | 120 | 100 |
| 4 |  | 12,00 | 16,30 |  | 26 | 13 | 400 | 340 | 125 | 105 |
| 5 |  | 11,10 | 15,40 |  | 32 | 18 | 430 | 375 | 130 | 110 |
| 11 | 3 |  | 11,30 | 15,10 | Без учета времени | Без учета времени |  | 26 | 12 | 370 | 310 | 120 | 100 |
| 4 |  | 10,50 | 14,00 |  | 32 | 18 | 420 | 340 | 130 | 105 |
| 5 |  | 10,00 | 13,50 |  | 38 | 23 | 460 | 380 | 135 | 110 |

***Примечание: - отжимание от гимнастической скамейки***

* ***М – подтягивание в висе на перекладине***
* ***Д – подтягивание в висе лежа***

***Контрольные нормативы по ОФП для практической части экзамена по физической культуре***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | **Бег (сек, мин)** | | | | | | | | | | | | **Прыжки с разбега (см)** | | | |
| 30 м (сек) | | 60 м (сек | | 100 м (сек) | | 2000 м (мин) | | 3000 м (мин) | | 5 мин (метр) | | В длину с места (см) | | В высоту с места (см) | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 4 | 3 | 6,6 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1061 | 1041 | 156 | 151 | 31 | 27 |
| 4 | 6,1 | 6,3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1171 | 1141 | 171 | 161 | 37 | 31 |
| 5 | 5,6 | 5,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1281 | 1241 | 186 | 171 | 43 | 35 |
| 5 | 3 | 6,3 | 6,6 | 11,5 |  |  |  |  |  |  |  | 1101 | 1081 | 166 | 161 | 37 | 31 |
| 4 | 5,8 | 6,1 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  | 1231 | 1181 | 181 | 171 | 42 | 36 |
| 5 | 5,3 | 5,6 | 10,3 |  |  |  |  |  |  |  | 1351 | 1281 | 196 | 181 | 48 | 41 |
| 6 | 3 | 6,0 | 6,3 | 11,4 |  |  |  |  |  |  |  | 1141 | 1121 | 181 | 171 | 41 | 35 |
| 4 | 5,5 | 5,8 | 10,9 |  |  |  |  |  |  |  | 1301 | 1221 | 196 | 181 | 48 | 40 |
| 5 | 5,0 | 5,3 | 10,4 |  |  |  |  |  |  |  | 1421 | 1321 | 211 | 191 | 55 | 45 |
| 7 | 3 | 5,7 | 6,0 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |  | 1201 | 1201 | 196 | 185 | 46 | 39 |
| 4 | 5,2 | 5,5 | 10,7 |  |  |  |  |  |  |  | 1341 | 1301 | 211 | 196 | 53 | 44 |
| 5 | 4,7 | 5,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |  |  | 1481 | 1401 | 226 | 206 | 60 | 49 |
| 8 | 3 | 5,4 | 5,8 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  | 1261 | 1261 | 206 | 201 | 50 | 43 |
| 4 | 4,9 | 5,3 | 10,2 |  |  |  |  |  |  |  | 1411 | 1361 | 221 | 211 | 67 | 47 |
| 5 | 4,4 | 4,8 | 9,8 |  |  |  |  |  |  |  | 1561 | 1461 | 236 | 221 | 69 | 51 |
| 9 | 3 | 5,2 | 5,5 | 10,0 | 10,8 |  |  | 11,0 | 13,00 |  |  | 1321 | 1321 | 180 | 165 |  |  |
| 4 | 4,7 | 5,0 | 9,7 | 10,4 |  |  | 10,0 | 12,00 |  |  | 1471 | 1421 | 210 | 186 |  |  |
| 5 | 4,2 | 4,5 | 9,1 | 9,9 |  |  | 9,20 | 10,40 |  |  | 1621 | 1521 | 220 | 200 |  |  |
| 10 | 3 |  |  |  |  | 15,1 | 18,2 |  | 12,4 | 17,30 |  |  |  | 195 | 175 |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 14,6 | 17,5 |  | 11,30 | 16,30 |  |  |  | 220 | 196 |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 14,0 | 17,0 |  | 10,20 | 15,30 |  |  |  | 226 | 200 |  |  |
| 11 | 3 |  |  |  |  | 15,0 | 18,0 |  | 12,20 | 15,30 |  |  |  | 210 | 180 |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 14,3 | 17,0 |  | 11,30 | 14,00 |  |  |  | 220 | 188 |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 13,8 | 16,5 |  | 10,00 | 13,00 |  |  |  | 230 | 198 |  |  |

***Контрольные нормативы по ОФП для практической части экзамена по физической культуре***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Броски набив.мяча (см) | | Подтягивание (кол-во раз) | | Поднимание туловища из пол.лежа на спине за 30 сек. | | Челночный бег(3х10) (сек) | | Бег с высоко поднятым бедром (10 сек) | | Наклон вперед стоя на гимн.скамейке | | Прыжки через скакалку на 2-х нагах 1 мин. (см) | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 4 | 3 | 261 | 211 | 1 |  |  | 10 | 8,4 | 8,7 | 48-58-68 | 47-57-66 | - 10 см ; + 0,5 см ; + 11 см . | - 5 см ; + 5,5 см ; + 16 см . |  |  |
| 4 | 316 | 241 | 3 |  |  | 12 | 7,8 | 8,1 |  |  |
| 5 | 366 | 271 | 5 |  |  | 14 | 7,7 | 8,0 |  |  |
| 5 | 3 | 306 | 241 | 2 |  |  | 10 | 8,1 | 8,3 | 70 | 90 |
| 4 | 351 | 271 | 4 |  |  | 14 | 7,6 | 7,8 | 78 | 98 |
| 5 | 396 | 301 | 6 |  |  | 17 | 7,5 | 7,7 | 85 | 105 |
| 6 | 3 | 346 | 281 | 3 |  |  | 11 | 7,9 | 8,1 | 80 | 100 |
| 4 | 391 | 321 | 5 |  |  | 15 | 7,4 | 7,6 | 88 | 108 |
| 5 | 436 | 361 | 7 |  |  | 18 | 7,3 | 7,5 | 95 | 115 |
| 7 | 3 | 386 | 311 | 4 |  |  | 12 | 7,6 | 7,8 | 90 | 105 |
| 4 | 436 | 361 | 6 |  |  | 16 | 7,1 | 7,2 | 98 | 113 |
| 5 | 486 | 391 | 8 |  |  | 19 | 7,0 | 7,1 | 105 | 120 |
| 8 | 3 | 436 | 371 | 5 |  |  | 13 | 7,4 | 7,6 | 100 | 110 |
| 4 | 486 | 401 | 7 |  |  | 17 | 6,9 | 7,0 | 108 | 118 |
| 5 | 536 | 431 | 9 |  |  | 20 | 6,8 | 6,9 | 115 | 125 |
| 9 | 3 |  |  | 6 |  |  | 10 |  |  |  |  | 110 | 115 |
| 4 |  |  | 8 |  |  | 15 |  |  |  |  | 118 | 123 |
| 5 |  |  | 10 |  |  | 20 |  |  |  |  | 125 | 130 |
| 10 | 3 |  |  | 7 |  |  | 14 |  |  |  |  | 118 | 120 |
| 4 |  |  | 9 |  |  | 18 |  |  |  |  | 123 | 128 |
| 5 |  |  | 11 |  |  | 23 |  |  |  |  | 130 | 135 |
| 11 | 3 |  |  | 8 |  |  | 15 |  |  |  |  | 120 | 125 |
| 4 |  |  | 10 |  |  | 20 |  |  |  |  | 128 | 133 |
| 5 |  |  | 12 |  |  | 25 |  |  |  |  | 135 | 145 |

***Нормативы по ОФП для практической части экзамена по физической культуре***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Бег | | | | | | | Подтягивание на перекладине ( юноши) | Сгибание рук в упоре (девушки) |
| 60 м (сек) | | 100 м (сек) | | 2000 м (сек) | | 3000 м (мин) |
|  | ю | д | ю | д | ю | д | ю |
| 9 | 10,0 | 10,8 |  |  | 11,0 | 13,0 |  | 7 | 4 |
| 9,7 | 10,4 |  |  | 10,0 | 12,0 |  | 8 | 7 |
| 9,1 | 9,9 |  |  | 9,2 | 10,2 |  | 10 | 10 |
| 11 |  |  | 15,0 | 18,0 |  | 12,20 | 15,30 | 8 | 6 |
|  |  | 14,3 | 17,0 |  | 11,30 | 14,00 | 10 | 10 |
|  |  | 13,8 | 16,5 |  | 10,00 | 13,00 | 12 | 12 |

|  |
| --- |
| ***Для заметок*** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

***Лыжная подготовка***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | 500 м | 1 км | 2 км | 3 км | 5 км | 10 км |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Контрольные нормативы по лыжной подготовке***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Оценка** | **1 км** | | **2 км** | | **3 км** | | **5 км** | | **10 км** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 3 | 10,45 | 11,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 9,30 | 10,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 9,00 | 9,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 3 | 9,45 | 10,00 | Без учета времени | |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 8,30 | 9,00 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 8,00 | 8,30 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 3 | 9,30 | 9,30 | Без учета времени | |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 8,00 | 9,00 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 7,30 | 8,00 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 3 | 8,30 | 9,00 | Без учета времени | |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 7,30 | 8,30 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 7,00 | 8,00 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 3 | 8,00 | 8,30 | 15,30 | 16,3 | Без учета времени | |  |  |  |  |
| 4 | 7,00 | 7,30 | 14,30 | 15 |  |  |  |  |
| 5 | 6,30 | 7,00 | 14,00 | 14,3 |  |  |  |  |
| 6 | 3 | 7,00 | 8,00 | 15,00 | 15,30 | 22,00 | Без учета времени |  |  |  |  |
| 4 | 6,30 | 7,00 | 14,00 | 14,30 | 20,00 |  |  |  |  |
| 5 | 6,00 | 6,30 | 13,30 | 14,00 | 19,00 |  |  |  |  |
| 7 | 3 | 6,30 | 7,30 | 14,30 | 15,00 | 20,00 | 22,30 |  |  |  |  |
| 4 | 6,00 | 6,30 | 13,30 | 14,00 | 18,30 | 21,30 |  |  |  |  |
| 5 | 5,30 | 6,00 | 12,30 | 13,30 | 17,30 | 20,30 |  |  |  |  |
| 8 | 3 |  |  |  |  | 18,30 | 22,00 | 33,00 | До 40 мин |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 17,00 | 21,00 | 31,00 |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 16,00 | 20,00 | 29,30 |  |  |
| 9 | 3 |  |  |  |  | 18,00 | 21,00 | 31,00 | До 38 мин |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 16,45 | 20,00 | 29,00 |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 15,40 | 19,00 | 28,00 |  |  |
| 10 | 3 |  |  |  |  | 17,30 | 20,30 | 30,00 | До 36 мин | 58,00 |  |
| 4 |  |  |  |  | 16,30 | 19,30 | 28,00 | 56,00 |  |
| 5 |  |  |  |  | 15,30 | 18,30 | 27,30 | 54,00 |  |
| 11 | 3 |  |  |  |  | 17,00 | 20,00 | 29,00 | 37,00 | 57,00 |  |
| 4 |  |  |  |  | 16,00 | 19,00 | 27,00 | 35,45 | 54,00 |  |
| 5 |  |  |  |  | 15,00 | 18,00 | 25,00 | 34,40 | 52,00 |  |

***Расписание секций***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **1 класс** | **2 класс** |
| **Понедельник** |  |  |
| **Вторник** |  |  |
| **Среда** |  |  |
| **Четверг** |  |  |
| **Пятница** |  |  |
| **Суббота** |  |  |
| **Воскресенье** |  |  |

***Расписание секций***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **3 класс** | **4 класс** |
| **понедельник** |  |  |
| **вторник** |  |  |
| **среда** |  |  |
| **четверг** |  |  |
| **пятница** |  |  |
| **суббота** |  |  |
| **воскресенье** |  |  |

***Расписание секций***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **5 класс** | **6 класс** |
| **Понедельник** |  |  |
| **Вторник** |  |  |
| **Среда** |  |  |
| **Четверг** |  |  |
| **Пятница** |  |  |
| **Суббота** |  |  |
| **Воскресенье** |  |  |

***Расписание секций***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **7 класс** | **8 класс** |
| **Понедельник** |  |  |
| **Вторник** |  |  |
| **Среда** |  |  |
| **Четверг** |  |  |
| **Пятница** |  |  |
| **Суббота** |  |  |
| **Воскресенье** |  |  |

***Расписание секций***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **9 класс** | **10 класс** |
| **Понедельник** |  |  |
| **Вторник** |  |  |
| **Среда** |  |  |
| **Четверг** |  |  |
| **Пятница** |  |  |
| **Суббота** |  |  |
| **Воскресенье** |  |  |

***Расписание секций***

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **11 класс** |
| **Понедельник** |  |
| **Вторник** |  |
| **Среда** |  |
| **Четверг** |  |
| **Пятница** |  |
| **Суббота** |  |
| **Воскресенье** |  |

***Участие в спортивных соревнованиях***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Вид спорта | Ранг соревнований | Технический результат | Место разряд | Подпись преподавателя |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Участие в спортивных соревнованиях***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Вид спорта | Ранг соревнований | Технический результат | Место разряд | Подпись преподавателя |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***Регистрация заболеваний***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Продолж. Болезни (дней)** | **Диагноз** | **Освобождение от Ф.К.** | **Фамилия врача** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Регистрация заболеваний***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Продолж. Болезни (дней)** | **Диагноз** | **Освобождение от Ф.К.** | **Фамилия врача** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Листок трудоспособности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Класс*** | ***Сентябрь*** | ***Октябрь*** | ***Ноябрь*** | ***Декабрь*** | ***Январь*** | ***Февраль*** | ***Март*** | ***Апрель*** | ***Май*** | ***Итого*** |
| *1* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *3* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *5* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *7* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *8* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *9* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *10* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *11* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |