

**Форма подведения итогов блока
Общего физического развития**

В начале и по окончании смены подготовки обучающиеся выполняют нормативы по ОФП. Соревнования по ОФП проводятся без предварительной подготовки к ним и отдельно от соревнований по технической подготовке.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 7 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

виды упражнений	Возраст 9 – 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4

Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
виды упражнений	Возраст 11 лет и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не более 5,6 секунд Д не более 5,7 секунд	Не более 5,7 с. Не более 6,0 с.	5,8 с. и ниже 6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с. Д не более 9,0 с.	Не более 8,9 с. Не более 9,4 с.	9,4 с. и ниже 9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см. Д не менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124 и ниже