

Тестирование проводится в течение учебного года, в соответствии с календарно-тематическим планированием при изучении соответствующих разделов.

В таблицах 2, 3, 4 приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности от 1 до 3 баллов (по каждому тесту отдельно). За невыполнение норматива обучающийся получает 0 баллов в данном тесте.

По сумме баллов, набранных по видам тестов, судят об уровне подготовленности и оценивается интегральный уровень подготовленности обучающихся (таблица 1):

### Интегральная оценка уровня подготовленности

Таблица 1

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений			
	1-3 классы	4 классы	5-9 классы	10-11 классы
	4 теста	5 тестов	6 тестов	6 тестов
			<b>Сумма баллов</b>	
Низкий	0-4	0-5	0-6	0-6
Высокий	9-12	11-15	13-18	13-18
Средний	5-8	6-10	7-12	7-12

Три уровня физического развития обучающихся соответствуют отметкам: низкий - 3 (удовлетворительно), средний - 4 (хорошо), высокий - 5 (отлично). Если обучающийся не справился с выполнением тестов, он получает ноль баллов и отметку 2 (неудовлетворительно).

#### Общие требования к проведению тестирования.

В качестве тестов используются упражнения, содержание которых характеризует показатели двигательных способностей обучающихся: скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых, а также выносливости и гибкости.

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только тесты к которым у них нет медицинских противопоказаний. Обучающиеся специальной медицинской группы освобождаются от тестирования полностью, выполняют контрольную работу по предмету.

**Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–4 классов**

	1 класс	Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	11,40	10,70	10,20
		м	10,10	9,60	9,10
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	105	117	142
		м	114	130	158
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	7,60	6,50	5,80
		м	6,00	5,60	5,30

4	<b>Гибкость</b> наклон вперед из положения сидя (см)	д	+2	+5	+7
		м	+1	+3	+6
<b>2 класс</b>					
		Уровни/Баллы			
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационн ые способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	10,70	10,10	9,90
		м	9,90	9,40	9,00
2	<b>Скоростно- силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	107	130	155
		м	130	140	165
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	7,10	6,30	5,60
		м	5,80	5,40	5,10
4	<b>Гибкость</b> наклон вперед из положения сидя (см)	д	+3	+6	+8
		м	+2	+4	+6
<b>3 класс</b>					
		Уровни/Баллы			
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационн ые способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	10,50	10,00	9,70
		м	9,60	8,90	8,60
2	<b>Скоростно- силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	113	135	160
		м	135	150	167
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	7,10	6,20	5,40
		м	5,80	5,40	5,00
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+4	+7	+9
		м	+2	+4	+6

	4 класс		Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3 x10 м (сек.)	д	10,40	9,80	9,50
		м	9,50	8,80	8,50

2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	117	140	162
		м	137	155	171
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	6,30	6,01	5,20
		м	5,60	5,30	5,00
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+8	+10
		м	+3	+5	+7
5	<b>Выносливость</b> Бег 300 м	д	1,34	1,15	1,04
		м	1,24	1,04	0,59

**Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 5–9 классов**

	5 класс		Уровни/Баллы		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,7	8,8	8,5
		м	9,0	8,5	8,2
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	125	159	173
		м	144	179	194

3	<b>Скоростные способности</b> бег 30 м (сек.)	д	6,40	5,50	5,10
		м	6,20	5,30	4,90
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+9	+11
		м	+3	+5	+7
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М - подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	26	36	42
		м	1	5	9
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,18	1,06	1,01
		м	2,16	1,56	1,48

6 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,4	8,5	8,2
		м	8,8	8,3	8,0
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	136	174	190
		м	160	192	204
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,90

		м	5,90	5,20	4,80
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+10	+12
		м	+3	+5	+7
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания	д	28	39	45

	туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	м	1	5	9
6	<b>Выносливость</b> Бег Д- 300м Бег М- 500 м	д	1,25	1,13	1,08
		м	2,15	1,59	1,54
<b>7 класс</b>			<b>Уровни/Баллы</b>		
			низкий/1	средний/2	высокий/3
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	9,0	8,2	8,0
		м	8,6	8,0	7,8
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	143	175	191
		м	164	195	208
3	<b>Скоростные способности</b> 30 м (сек.)	д	6,30	5,50	4,90
		м	5,80	5,10	4,70
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+7	+11	+13
		м	+2	+6,5	+8
5	<b>Силовые способности Д -</b> поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	29	41	46
		м	2	6	10
6	<b>Выносливость</b> Бег Д- 300м Бег М- 500 м	д	1,27	1,11	1,05
		м	2,19	1,56	1,47
<b>8 класс</b>			<b>Уровни/Баллы</b>		
			низкий/1	средний/2	высокий/3

1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	8,8	8,2	7,8
		м	8,6	7,9	7,6
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	143	179	199
		м	175	210	225
3	<b>Скоростные способности</b> бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,80	5,20	4,40
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	Д	+6	+12	+14
		м	+3	+7	+9

5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	30	41	47
		м	3	6	11
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,10	1,01	0,56
		м	2,07	1,46	1,37

9 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 3x10 м (сек.)	д	8,6	7,9	7,6
		м	8,3	7,7	7,4
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	146	187	204
		м	172	216	234
3	<b>Скоростные способности</b> бег 30 м (сек.)	д	6,30	5,40	4,80
		м	5,50	4,90	4,50

4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+13	+15
		м	+3	+8	+10
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из вися на высокой перекладине (раз)	д	29	40	48
		м	4	8	13
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 300 м Бег М - 500 м	д	1,06	1,02	0,55
		м	1,54	1,32	1,24

**Тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся 10–11 классов**

10 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 5x10 м (сек.)	д	15,8	15,0	14,6
		м	13,8	13,0	12,6
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл с места (см)	д	147	181	194
		м	177	224	243

3	<b>Скоростные способности</b> бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,30	4,70
		м	5,20	4,60	4,20

5

4	<b>Гибкость</b> наклон вперед из положения сидя (см)	д	+5	+14	+16
		м	+3	+8	+11
5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	д	29	39	45
		м	5	9	14
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,11	1,50	1,41
		м	4,07	3,27	3,12

11 класс		Уровни/Баллы			
		низкий/1	средний/2	высокий/3	
1	<b>Координационные способности</b> чел. бег 5x10 м (сек.)	д	15,7	14,9	14,4
		м	13,7	12,9	12,4
2	<b>Скоростно-силовые способности</b> пр/дл. с места (см)	д	142	177	192
		м	198	238	267
3	<b>Скоростные способности</b> Бег 30 м (сек.)	д	6,20	5,40	4,70
		м	5,00	4,40	4,00
4	<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения сидя (см)	д	+6	+15	+17
		м	+3	+8	+12

5	<b>Силовые способности</b> Д - поднимания туловища за 1 мин. (раз) М – подтягивания из виса на высокой перекладине(раз)	д	30	40	45
		м	+5	10	16
6	<b>Выносливость</b> Бег Д - 500 м Бег М - 1000 м	д	2,07	1,48	1,41
		м	3,55	3,23	3,12

**Методические рекомендации по проведению тестовых упражнений и их содержание**

Таблица 5

<b>Вид упражнения</b>	<b>Методические рекомендации</b>
<b>Координационные способности</b>	

<p><b>Челночный бег 3x10 (сек.)</b> (мальчики и девочки 1–4 классов)</p>	<p>На линиях, ограничивающих 10-ти метровый участок, устанавливаются стойки, старт и финиш отмечаются линией. В забеге принимают участие не менее двух человек. По сигналу обучающиеся стартуют одновременно, пробегают отрезок, обегая стойку-ориентир (максимально близко к ней), не касаясь ее, пробегают следующий отрезок и т.д. Финиш на последнем отрезке выполняется на максимальной скорости. Результат фиксируется электронным секундомером с точностью до 0,01 сек. с момента начала движения тестируемого.</p>
<p><b>Челночный бег 3x10 м (сек.)</b> (мальчики и девочки 5–9 классов)</p> <p><b>Челночный бег 5x10 м (сек.)</b> (юноши и девушки 10–11 классов)</p>	<p>Упражнение позволяет оценить ловкость и быстроту, связанные с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша; затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек. Челночный бег 5x10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками.</p>
<p><b>Скоростные способности</b></p>	
<p><b>Бег 30 метров (сек.)</b> (мальчики и девочки)</p>	<p>Линиями старта и финиша отмечается 30-ти метровый отрезок. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение высокого старта у линии старта. По команде «Марш!» бегут по своей дорожке, пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 сек.</p>
<p><b>Скоростно-силовые способности</b></p>	
<p><b>Прыжок в длину с места (см)</b> (мальчики и девочки)</p>	<p>Упражнение выполняется на специальной резиновой дорожке с разметкой для прыжка в длину (или на площадке, где размечена линия отталкивания и перпендикулярно к ней закреплена сантиметровая лента (рулетка). Обучающийся встает около линии, не наступая на нее носками, стопы чуть врозь; затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, одновременно выполняя отталкивание обеими ногами и делая резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки на максимальное расстояние (без дополнительного подскока). Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до сади стоящей пятки любой ноги</p>

	в сантиметрах. Выполняются три попытки; лучший результат заносится в протокол.
<b>Гибкость</b>	
<b>Наклон вперед из положения сидя (см)</b> (мальчики и девочки)	Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-». Перед выполнением обучающийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.
<b>Силовые способности</b>	
<b>Поднимания туловища за 1 мин. (кол-во раз)</b> (девочки)	Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы партнером к полу, руки за головой, локти вперед. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками мата. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений (попытка не засчитывается, если нет касания мата лопатками и касания локтями коленей).
<b>Подтягивания из вися на высокой перекладине (кол-во раз)</b> (мальчики)	Упражнение выполняется из положения «вис» на высокой перекладине. Вис хватом сверху. Подтягивание выполняется сгибанием рук в локтевых суставах до перехода подбородком уровня перекладины и опусканием на прямые руки без пауз отдыха, рывковых движений, раскачиваний и сгибания ног в коленных суставах. Темп произвольный. Подтягивания засчитываются только при соблюдении вышеперечисленных условий. Установка – на максимально возможное количество подтягиваний.
<b>Выносливость</b>	

<b>Бег 300 м, 500 м, 1000 м</b> <b>(мин., сек.)</b> (мальчики и девочки)	Бег проводится по беговой дорожке или ровной местности на дистанциях 300 м, 500 м, 1000 м. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.
--	---

Выполнение тестовых упражнений в 5 классах								
№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений					Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3х10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперёд из положения сидя	бег Д - 300 м бег М - 300 м		
1	Астахов Рамиль	1	1	1	2	1	5	низкий
2	Васильев Георгий	2	1	1	1	2	7	средний
3	Денисов Федор	3	3	3	3	3	15	высокий
4	Долгополова Екатерина	3	1	1	3	1	9	средний
5	Дубровин Егор	3	2	2	2	2	11	высокий
6	Каранда Матвей	3	3	3	3	3	15	высокий
7	Кошелева Екатерина	3	3	2	3	2	13	высокий
8	Никитин Анатолий	3	3	3	3	3	15	высокий
9	Радостина Алиса	3	3	2	3	2	13	высокий
10	Родин Денис	3	2	2	2	2	11	высокий
11	Русаков Егор	2	2	2	2	1	9	Средний
12	Сафанюк Ульяна	3	3	2	3	2	13	высокий
13	Седов Семен	3	3	2	3	2	13	высокий
14	Смирнова Ника	3	2	2	3	2	12	высокий
15	Стивриньш Даниил	3	2	2	2	2	11	высокий
16	Теплов Данила	2	1	2	1	2	8	Средний
17	Уткин Владимир	3	2	2	2	2	11	высокий
18	Ушкова Вероника	2	1	2	3	1	9	Средний
19	Федорова Кира	2	2	2	3	1	10	Средний
20	Школовая Анисия	3	3	2	3	2	13	высокий
21	Школовая Таисия	3	3	2	3	2	13	высокий
22	Бабаев Диловар	3	2	2	3	2	12	высокий
23	Буцева Полина	2	1	1	2	1	7	Средний

24	Боярская Дарья	2	2	2	2	2	10	Средний
25	Галицкая Ксения	1	1	2	2	2	8	Средний
26	Грабчак Дарья	3	2	2	3	2	12	высокий
27	Груздев Артем	3	3	3	3	2	14	высокий
28	Добринов Иван	3	3	2	2	2	12	высокий
29	Дю Варвара	3	2	2	2	2	11	высокий
30	Забабурин Иван	3	3	2	3	2	13	высокий
31	Кара Никанор	3	3	2	2	2	12	высокий
32	Кошкин Дмитрий	2	2	2	3	2	11	высокий
33	Мамарахимов Мансур	2	2	2	2	2	10	Средний
34	Синяткина Ульяна	3	2	2	3	2	12	высокий
35	Соболева Маргарита	2	2	2	2	2	10	Средний
36	Соловьева Анастасия	2	2	2	2	2	10	Средний
37	Степкин Дмитрий	3	3	2	3	2	13	высокий
38	Ушкова Алина	3	3	2	3	2	12	высокий
39	Эрмаматова Сабина	3	1	2	1	2	8	Средний
40	Юсупова Сумая	3	1	2	3	2	11	высокий
41	Александрова Диана	2	3	2	2	2	11	высокий
42	Буров Дмитрий	1	2	1	1	1	6	Средний
43	Волнухин Иван	3	3	2	1	2	11	высокий
44	Гудков Данила	2	3	2	1	2	10	Средний
45	Жукова Ольга	3	3	2	3	2	13	высокий
46	Забабурина Мария	3	3	2	2	2	12	высокий
47	Колесников Денис	2	2	2	2	2	10	Средний
48	Кортес Соболева София	3	3	2	3	2	13	высокий
49	Лебедева Олеся	1	1	2	3	2	9	Средний
50	Лысенко Максим	2	3	2	2	2	11	высокий
51	Миронов Ростислав	1	3	2	1	2	9	Средний

52	Никитин Арсений	3	3	3	3	2	14	высокий
53	Орлов Ярослав	1	2	2	1	2	8	Средний
54	Раева София	3	3	2	3	2	13	высокий
55	Рахно Давид	1	3	2	3	2	11	высокий
56	Светоюс Ульяна	3	3	2	2	2	12	высокий
57	Смирнов Даниил Р.	1	3	2	1	2	9	Средний
58	Соколова Руслана	3	3	2	3	2	13	высокий
59	Толмачев Кирилл	1	2	2	1	2	8	Средний
60	Феофанова Диана	1	3	2	1	2	9	Средний
61	Шапуткин Николай	1	3	2	1	2	9	Средний

**Протокол  
результатов промежуточной аттестации**

по \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ классе МОУ «Горютинская СОШ»,

**Фамилия, имя, отчество председателя аттестационной комиссии**

---

**Фамилия, имя, отчество членов аттестационной комиссии**

---

---

**Выполнение тестовых упражнений в 6 классах**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого:	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперёд из положения сидя	Д - поднимания туловища за 1 мин. М- подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 300 м		
1	1. Беляков Арсентий	2	2	2	1	2	2	11	средний
2	2. Воробьев Семен	3	3	2	1	2	2	13	высокий
3	3. Гоголев Александр	2	2	2	1	2	2	11	средний
4	4. Каргина Анна	3	3	2	1	3	2	14	высокий
5	5. Комаров Иван	1	1	2	3	2	2	11	средний
6	6. Коровашков Максим	3	3	2	2	1	2	13	высокий
7	7. Лаврова Варвара	1	1	2	1	2	2	9	средний
8	8. Ланцов Владислав	2	2	2	2	3	2	13	высокий
9	9. Мамарахимов Диловар	0	1	1	1	0	1	4	
10	10. Метёлкина Евгения	3	3	2	1	3	2	14	высокий
11	11. Морозова Маргарита	3	3	2	3	3	2	16	высокий
12	12. Муродова Зарина	2	2	2	2	2	2	12	средний
13	13. Муханов Даниил	3	3	2	1	3	2	14	высокий
14	14. Мухин Роман	1	1	1	1	1	1	6	низкий
15	15. Палагичева Вероника	2	2	2	3	2	2	13	высокий
16	16. Репина Есения	1	1	1	1	1	1	6	низкий
17	17. Санфиоров Александр	1	1	1	1	1	1	6	низкий
18	18. Соловьев Даниил	2	2	2	1	2	2	11	средний
19	19. Сундукова Полина	2	2	2	1	1	2	10	средний
20	20. Цветкова Арина	2	2	2	1	3	2	12	средний
21	1. Абакиров	3	3	2	2	3	2	15	высокий

	Руслан								
22	2. Васильев Максим В.	3	3	2	2	1	2	13	высокий
23	3. Воронова Алиса	2	2	2	2	2	2	12	средний
24	4. Ершова Дарья	2	2	2	2	2	2	12	средний
25	5. Жидов Иван	3	3	3	2	2	3	16	высокий
26	6. Иванов Даниил	2	2	2	1	2	1	10	средний
27	7. Кравченко Юлия	1	1	2	1	1	1	7	средний
28	8. Краснова Анастасия	1	1	1	1	1	1	6	низкий
30	9. Крахмаль Федор	3	3	2	2	2	2	14	высокий
31	10. Любчанский Денис	0	1	1	1	0	1	4	низкий
32	11. Любчанский Дмитрий	0	1	1	1	0	1	4	низкий
33	12. Пронина Дарья	2	2	2	2	2	2	12	средний
34	13. Ревизорова Юлия	3	3	3	3	3	3	18	высокий
35	14. Саматова Айсезим	2	2	2	2	2	2	12	средний
36	15. Смирнов Тимур	2	2	2	1	1	2	10	средний
37	16. Стронина София	2	2	2	3	2	2	13	высокий
38	17. Сулейманов Максим	2	2	2	1	1	2	10	средний
39	18. Томилова Анастасия	2	2	2	2	2	2	12	средний
40	19. Худайназарова Екатерина	3	3	3	3	3	3	18	высокий
41	20. Цыганков Максим	2	2	2	2	2	2	12	средний
42	1. Абдуллаев Абдулла	3	2	2	2	1	2	12	средний
43	2. Алексеев Павел	3	2	2	1	2	2	12	средний
44	3. Бурмистрова Ульяна	1	2	1	1	2	1	8	средний
45	4. Гагина Виктория	3	3	2	3	3	2	16	высокий
46	5. Глазкова Василиса	2	2	2	2	3	2	13	высокий
47	6. Даниелян Давид	2	1	1	1	1	1	7	средний
48	7. Дворников	2	2	1	2	1	1	9	средний

	Андрей								
49	8. Ежов Дмитрий	2	3	2	3	2	2	14	высокий
50	9. Ежова Светлана	2	1	2	2	2	2	11	средний
51	10. Кириллова Анна	2	2	2	2	3	2	13	высокий
52	11. Кузичев Семен	3	2	3	2	1	3	14	высокий
53	12. Мантров Кирилл	3	3	3	2	2	3	16	высокий
54	13. Медведева Диана	2	1	2	2	2	2	11	средний
55	14. Пехота Андрей	2	2	3	1	1	3	12	средний
56	15. Семенович Артём	2	1	1	2	1	1	8	средний
57	16. Терешина Ксения	1	2	1	1	2	1	8	средний
58	17. Троицкая Василиса	3	2	2	3	3	2	15	высокий
59	18. Федорова София	1	1	1	2	2	1	8	средний
60	19. Чижов Платон	1	1	1	1	1	1	6	низкий
61	20. Янковский Арсений	3	2	3	1	3	3	15	высокий

**Выполнение тестовых упражнений в 7 классах**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперед из положения сидя	Д - поднимания туловища за 1 мин. М-подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	1. Амаев Сурхай	1	2	2	2	1	1	9	средний
2	2. Глаголева Владислава	3	2	2	3	3	2	15	высокий
3	3. Ермакова Дарья	3	2	2	1	3	2	13	высокий
5	5. Зарубин Вадим	1	2	2	3	2	3	13	высокий
6	6. Иванков Светозар	0	1	1	1	1	1	5	низкий
7	7. Иванова Алиса	2	2	2	2	3	2	13	высокий
8	8. Лазарев Никита	3	1	2	1	1	2	10	средний
9	9. Медетов Эмиль	3	3	2	2	2	3	15	высокий
10	10. Огнев Дмитрий	1	2	2	1	1	1	8	средний
11	11. Панченко Арина	1	2	2	3	3	2	13	высокий
12	12. Преснова Наталья	2	2	2	1	3	2	12	средний
13	13. Соловьева Виктория	1	2	2	3	2	1	11	средний
14	14. Степкина Алена	3	3	2	3	3	1	15	высокий
15	15. Тимофеева Ольга	2	3	2	1	3	1	12	средний
16	16. Тихомирова Софья	3	2	1	1	2	1	10	средний
17	17. Устинова Маргарита	2	1	2	1	2	1	9	средний
18	18. Чонкобаев Никита	1	2	2	2	2	2	10	средний
19	19.Светлов Кирилл	3	2	2	3	2	2	14	высокий

20	1. Аристова Виктория	2	3	3	3	3	2	16	высокий
21	2. Багдасарян Дарина	2	3	2	3	3	2	15	высокий
22	3. Бажанова Ксения	2	2	2	2	3	1	12	средний
23	4. Бойцов Вадим	3	3	3	3	2	3	17	высокий
24	5. Бочарова Софья	2	2	1	2	2	1	10	средний
25	6. Градова Ксения	3	1	2	1	2	1	10	средний
26	7. Гусев Алексей	2	1	1	1	1	1	7	средний
27	8. Емельянова Милослава	2	2	1	2	2	1	10	средний
28	9. Манжуренко Влада	1	2	1	2	2	1	10	средний
29	10. Новикова Александра	3	3	2	3	2	2	15	высокий
30	11. Орлова Арина	3	2	1	2	2	2	12	средний
31	12. Петрова София	3	3	2	3	3	2	16	высокий
32	13. Синицына Кристина	3	2	2	2	3	2	14	высокий
33	14. Смирнов Егор	2	1	2	1	1	1	8	средний
34	15. Такс Анастасия	2	2	2	2	2	1	11	средний
35	16. Терлюк Ульяна	2	2	2	2	3	2	14	высокий
36	17. Толкачева Варвара	2	2	2	2	3	2	13	высокий
37	18. Цапалин Вячеслав	2	1	2	1	1	2	9	средний
38	19. Черногузова Дарья	3	3	2	3	3	2	16	высокий
39	20. Чуднов Илья	2	2	2	1	1	2	10	средний
40	21. Шмагин Иван	2	2	2	2	1	1	10	средний
41	22. Яковлев Владимир	2	1	2	1	1	1	8	средний
42	23. Барсуков Даниил	1	1	1	1	0	1	5	низкий
43	1. Алябина Таисия	1	1	2	2	3	1	10	средний

44	2. Гудкова Ксения	2	2	3	3	3	2	15	высокий
45	3. Давыдов Никита	1	1	2	1	2	2	9	средний
46	4. Евдокимов Антон	3	3	2	2	3	2	15	высокий
47	5. Евстюшкин Владислав	2	2	2	1	2	2	11	средний
48	6. Казакова Юлия	1	1	1	2	3	2	10	средний
49	7. Комарова Полина	2	2	2	3	3	2	14	высокий
50	8. Коновалов Иван	1	1	2	3	2	2	11	средний
51	9. Маринов Дмитрий	1	1	2	1	1	1	7	средний
52	10. Носаченко Виктория	1	1	1	1	2	1	7	средний
53	11. Орлов Данила	2	2	2	2	2	2	12	средний
54	12. Орлова Елизавета	1	1	2	3	3	1	11	средний
55	13. Охрименко Златаслава	1	1	1	3	3	1	10	средний
56	14. Подсыпанина Дарья	1	1	2	3	3	1	11	средний
57	15. Полозов Леонид	2	2	2	3	2	1	12	средний
58	16. Шеховцова Мария	2	2	2	2	3	2	13	высокий
59	17. Сидоров Кирилл	2	1	2	1	1	1	8	средний
60	18. Якоб Карина	3	3	2	3	3	3	17	высокий
61	19. Анфимов Алексей	1	1	1	1	1	1	6	низкий

**Выполнение тестовых упражнений в 8 классах**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперед из положения сидя	Д - поднимания туловища за 1 мин. М- подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	1. Абакиров Тимур	3	1	3	1	3	3	14	высокий
2	2. Албин Илья	3	1	3	2	2	3	14	высокий
3	3. Аликулова Фарангиз	2	2	2	2	3	1	12	средний
4	4. Батура Полина	3	2	3	3	3	3	17	высокий
5	5. Белов Глеб	2	2	3	1	3	3	14	высокий
6	6. Белогрудова Дарина	3	2	2	3	3	2	15	высокий
7	7. Белозёров Никита	2	1	2	1	1	1	8	средний
8	8. Тормошев Артем	2	1	2	2	2	1	10	средний
9	9. Гуцул Полина	2	1	2	2	3	1	11	средний
10	10. Елина Валерия	2	1	2	3	2	1	11	средний
11	11. Зараковская Елизавета	1	1	1	2	2	1	8	средний
12	12. Ковтун Роман	3	2	3	3	3	3	17	высокий
13	13. Крылов Игорь	2	1	2	3	1	1	10	средний
14	14. Лазурьевский Вячеслав	2	1	2	2	2	2	11	средний
15	15. Манучарян Левон	1	1	2	2	1	1	8	средний
16	16. Никитина Алиса	1	1	1	2	2	1	8	средний
17	17. Орехов Тимур	1	1	1	2	1	1	7	средний

18	18. Пашков Данила	2	1	2	1	1	1	8	средний
19	19. Петрова Анастасия	2	1	2	2	2	1	10	средний
20	20. Смирнова Татьяна	2	1	2	2	3	1	11	средний
21	21. Хмелёва Василиса	2	1	2	2	3	1	11	средний
22	22. Чуковина Алина	3	1	2	2	3	1	12	средний
23	23. Ширнин Данил	2	1	2	1	2	1	9	средний
24	1. Андрианов Данила	1	2	2	2	2	2	11	средний
25	2. Воронин Николай	2	2	3	3	3	2	15	высокий
26	3. Голубева Ксения	2	1	2	2	3	1	11	средний
27	4. Денисов Михаил	1	1	1	1	1	1	6	низкий
28	5. Дикая Варвара	1	1	2	2	2	1	9	средний
29	6. Желонкина Анастасия	1	1	2	3	2	1	10	средний
30	7. Жолдошов Султан	2	1	3	3	3	2	14	высокий
31	8. Журавлёв Алексей	3	2	3	1	3	2	14	высокий
32	9. Забабурин Алексей	3	3	3	1	3	2	15	высокий
33	10. Крахмаль Егор	2	3	2	3	2	2	14	высокий
34	12. Лаврентьев Андрей	1	2	1	1	1	1	7	средний
35	13. Мелибаев Иван	3	2	2	3	3	2	15	высокий
36	14. Пономарев Ярослав	1	1	2	2	1	2	9	средний
37	15. Румянцев Даниил	1	1	2	1	1	1	7	средний
38	16. Сабельникова Валерия	2	1	2	3	2	1	11	средний
39	17. Скворцова Анна	3	2	3	3	3	2	16	высокий
40	18. Соколова Анастасия	2	2	2	2	3	2	13	высокий
41	19. Степанова Мария	2	2	2	2	3	2	13	высокий

42	20. Стронин Никита	2	2	2	1	1	2	11	средний
43	21. Табарова Фотима	1	1	2	1	3	2	10	средний
44	22. Уткин Александр	2	1	2	2	2	2	11	средний
45	23. Шутов Даниил	2	1	2	1	2	2	10	средний
46	Копытова Екатерина	1	1	2	2	2	2	10	средний
47	Бикмаева София	1	2	2	1	2	2	10	средний
48	Метелкин Лев	3	2	3	3	3	2	16	высокий
49	Евтушенко Константин	3	3	2	3	3	2	16	высокий

**Выполнение тестовых упражнений в 9 классах**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итог	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперед из положения сидя	Д - поднимания туловища за 1 мин. М- подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	1. Афанасьев Артем	3	2	2	2	2	2	13	высокий
2	2. Воронцов Александр А.	3	3	2	3	2	3	16	высокий
3	3. Гребенников Олег	3	3	3	2	3	3	17	высокий
4	4. Догаева Анастасия	2	2	2	3	3	2	14	высокий
5	5. Иванова Виктория	3	2	2	3	3	2	14	высокий
6	6. Каменская Полина	3	2	2	2	3	2	13	высокий
7	7. Кузьмина Дарья	2	2	2	2	3	2	13	высокий
8	8. Лебеденков Матвей	2	1	1	3	1	1	9	средний
9	9. Маркин Кирилл	1	1	1	2	1	1	7	средний
10	10. Меринкова Александра	1	2	1	2	3	1	10	средний
11	11. Назаров Артем Р.	3	2	3	1	2	3	14	высокий
13	13. Семенова Софья	2	1	2	2	3	2	12	средний
14	14. Сергеева Ксения	2	1	2	3	3	2	12	средний
15	15. Смирнов Борис	2	2	3	3	3	3	16	высокий
16	16. Субботенко Ксения	2	1	2	1	3	2	11	средний
17	17. Сухов Никита	3	2	3	3	3	3	17	высокий
18	18. Фёдоров Павел	2	2	2	2	2	2	12	средний
19	19. Харитоненкова	3	2	3	3	3	3	17	высокий

	Варвара								
20	20. Хитрова Софья	2	2	2	3	3	2	14	высокий
21	21. Ценкова Анна	2	2	1	2	2	1	10	средний
22	22. Черная Анастасия	2	1	1	3	2	1	10	средний
23	1. Андрианов Дмитрий	2	3	2	3	3	2	15	высокий
24	2. Ахмедова Диана	2	2	2	1	3	2	12	средний
25	3. Бабурина Софья	1	1	1	1	3	1	8	средний
26	4. Белов Илья	2	2	2	2	3	2	13	высокий
27	5. Веселов Николай	1	1	2	2	3	2	11	средний
28	6. Говоренко Георгий	3	2	2	2	3	2	14	высокий
29	7. Голубев Глеб	3	3	3	3	3	3	18	высокий
30	8. Задворин Даниил	2	2	2	2	3	2	13	высокий
31	9. Исмаилова Динара	2	1	2	3	3	2	13	высокий
32	10. Колесникова Елизавета	1	1	2	3	3	2	12	средний
33	11. Комелькова Полина	2	2	2	3	3	2	14	высокий
34	12. Кулакова Юлия	1	2	1	2	2	1	9	средний
35	14. Мухамадсолехи Шайдулло	3	2	3	3	3	3	17	высокий
36	15. Смирнов Даниил	1	1	1	2	2	1	8	средний
37	16. Смолич Иракли	1	1	2	2	2	2	9	средний
38	17. Соболева Елена	1	2	2	2	2	2	11	средний
39	18. Титов Андрей	2	2	3	2	3	3	15	высокий
40	19. Тихомиров Максим	2	2	3	2	3	3	15	высокий
41	20. Ушков Александр	2	1	2	2	2	2	11	высокий
42	21. Келлер Полина	1	1	1	1	2	1	7	средний



**Выполнение тестовых упражнений в 10 классах**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперёд из положения сидя	Д - поднимания туловища за 1 мин. М- подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	Бельшева Алёна	1	2	2	3	3	2	13	высокий
2	Вдовенко Кристина	3	2	2	3	3	3	16	высокий
3	Голубева Валерия	1	1	2	1	3	2	10	средний
4	Добринова Алина	3	2	3	3	3	3	17	высокий
5	Захарова Вероника	2	2	2	1	3	2	12	средний
6	Кузнецова Екатерина	1	1	1	2	2	2	9	средний
7	Проклова Мария	2	1	2	3	3	2	13	высокий
8	Редникина Элеонора	2	2	3	3	3	3	16	высокий
9	Смирнова Арина	1	2	2	3	2	2	12	средний
10	Шмидт Артём	2	2	2	2	2	3	13	высокий
11	Эренков Алексей	1	2	2	1	1	2	9	средний
12	Александрова Полина	2	1	2	3	3	2	13	высокий
13	Афанасьева Алиса	1	1	2	3	2	1	10	средний
14	Жолдошов Руслан	2	2	3	1	2	3	13	высокий
15	Залётов Дмитрий	2	3	3	1	2	3	14	высокий
16	Кирсанова Анастасия	2	1	2	2	2	2	11	средний
17	Масуева Камилла	1	1	1	1	3	1	8	средний
18	Похабова Екатерина	2	1	2	3	3	2	13	высокий

19	Соколов Артем	3	3	3	2	3	3	17	высокий
20	Степанова Ирина	1	1	2	3	3	2	12	средний
21	Баранцева Анастасия	3	3	3	3	3	3	18	высокий
22	Беляков Георгий	1	1	2	2	1	2	9	средний
23	Глаголев Станислав	3	3	3	3	3	3	18	высокий
24	Кузнецова Александра	2	1	2	3	3	2	13	высокий
25	Лебедев Демьян	2	1	2	2	3	2	12	средний
26	Лисовая Эвелина	3	2	2	3	3	2	15	высокий
27	Однорог Тимофей	2	2	2	3	3	2	14	высокий

**Выполнение тестовых упражнений в 11 классах**

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итог	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперед из положения сидя	Д - поднимания туловища за 1 мин. М- подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	1. Баскакова Виктория	2	2	3	3	3	2	15	высокий
2	2. Бойцова Виктория	3	2	3	3	3	2	16	высокий
3	3. Иванова Анастасия	1	2	2	3	3	2	13	высокий
4	4. Капитонова Полина	1	1	1	2	2	1	8	средний
5	5. Лошаков Алексей	2	2	3	2	3	3	15	высокий
6	6. Муродова Фариза	2	2	3	2	3	2	14	высокий
7	7. Пиминова Ульяна	1	1	2	2	2	2	10	средний
8	8. Денисова Екатерина	3	2	2	3	2	2	14	высокий
9	9. Киселев Кирилл	2	3	3	2	3	3	16	высокий
10	10. Орлова Ирина	2	2	2	2	3	2	13	высокий
11	11. Уткин Никита	3	3	3	3	3	3	18	высокий
12	12. Сыжко Михаил	2	2	2	2	2	3	13	высокий