

Планируемые результаты к уровню подготовки учащихся 10-11 класса

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжки в длину с места. См	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	13,30	-
	Бег 3000 м, мин	-	10,00