

Справка по результатам мониторинга физического здоровья школьников на основе разработки внедрения инновационных технологий  
оценки и контроля перенастроек организма учащихся,  
в соответствии с письмом АУ ДПО ХМАО-Югры «Институт развития образования» от 10.10.2022 №10/42-Исх-878  
учителя физической культуры Шаймуратова Ринада Муксиновича

Тесты физической подготовленности бв

№ п/п	Список обучающихся	60м	Челночный бег 3*10	6 минутный бег	Прыжки в длину	Наклон туловища	Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)
1		10.6	9.3	1300	200	9	7
2		11.2	9.9	800	120	6	5
3		12.1	9.6	1000	163	14	11
4		13.0	10.6	600	100	14	8
5		11.5	9.7	1100	140	0	20
6		10.0	10.0	1250	155	12	21
7		10.3	9.3	1200	178	5	5
8		11.3	9.5	1200	160	5	1
9		10.2	8.7	900	185	4	6
10		13.2	10.0	500	120	17	4
11		11.1	10.4	600	155	-10	1
12		13.2	10.2	500	120	-10	4
13		10.6	9.4	1350	188	4	6
14		10.8	8.2	1350	183	-5	5
15		10.5	9.7	1000	166	5	4
16		11.7	10.3	1100	150	20	12
17		12.3	11.3	1100	135	0	0

18		10.0	9.1	1300	180	13	10
19		12.8	9.6	1000	135	1	11
20		11.3	9.3	1000	155	13	8
21		12.0	10.6	750	135	0	0

Тесты физической подготовленности 9а

№ п/п	Список обучающихся	60 метров	Челночный бег 3*10	6 минутный бег	Прыжки в длину	Наклон туловища	Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)
1		9.8	10.4	1400	219	15	9
2		9.4	9.0	1200	205	20	20
3		10.0	10.5	800	165	3	4
4		10.5	9.2	1200	219	5	6
5		10.2	8.1	1400	235	10	12
6		10.5	9.7	1050	189	20	12
7		10.5	9.9	1300	170	0	1
8		10.0	9.5	800	183	20	13
9		10.1	10.2	1350	219	6	11
10		10.3	10.2	1000	135	5	14
11		10.6	8.8	1150	183	16	17
12		10.3	11.1	1000	145	0	14
13		9.8	8.3	1350	217	0	10
14		9.9	9.0	1100	195	22	10
15		8.8	8.3	1350	230	11	12
16		10.6	10.2	1000	185	8	15
17		11.9	9.8	1000	145	10	14
18		10.8	9.2	1150	190	20	19
19		9.2	8.6	1050	195	4	10
20		12.0	10.4	950	155	2	13
21		10.6	10.3	1050	180	16	19

22		12.6	9.7	900	155	2	5
23		10.8	9.7	1100	180	25	19
24		11.6	10.0	1200	160	3	10

Тесты физической подготовленности 10б

№ п/п	Список обучающихся	100м	Челночный бег 3*10	6 минутный бег	Прыжки в длину	Наклон туловища	Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)
1		14.3	7.8	1550	250	13	14
2		14.8	7.9	1500	220	-10	10
3		15.0	7.8	1500	240	19	11
4		14.8	7.9	1500	252	16	8
5		15.5	9.3	1400	205	10	7
6		15.2	9.2	1350	200	10	8
7		14.6	7.8	1500	230	9	10
8		15.0	8.0	1350	232	20	8
9		14.9	8.0	1400	270	18	12
10		15.8	8.3	1500	212	-10	7
11		14.2	7.4	1550	263	10	12

Тесты физической подготовленности 11а

№ п/п	Список обучающихся	100м	Челночный бег 3*10	6 минутный бег	Прыжки в длину	Наклон туловища	Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д)
1		14.5	7.6	1500	234	20	12
2		14.2	7.2	1450	233	19	13
3		16.0	8.7	700	150	8	0
4		15.8	9.4	1200	140	5	0

5		14.9	7.5	1300	215	15	9
6		14.5	7.3	1300	230	15	12
7		14.9	8.0	1300	230	9	9
8		14.8	7.7	1200	220	13	10
9		15.5	8.6	1400	200	13	10

Директор



О.А. Ильина