

## Показатели физического развития детей 6–7 лет

| Показатель   | Пол | Уровень развития |            |             |
|--|-----|------------------|------------|-------------|
|  |     | ниже<br>среднего | средний    | высокий     |
| Быстрота   |     |                  |            |             |
| Бег на 30 м (с)  | М   | 9,0–8,5          | 8,4–7,6    | 7,5–7,3     |
|  | Д   | 9,3–9,0          | 8,9–7,7    | 7,6–7,4     |
| Динамометрия (сила кисти рук, кг)  |     |                  |            |             |
| Правая рука  | М   | 9,0–9,5          | 9,6–14,4   | 14,5–14,8   |
|  | Д   | 7,3–7,8          | 7,9–11,9   | 12,0–12,3   |
| Левая рука   | М   | 8,9–9,1          | 9,2–13,4   | 13,5–13,8   |
|  | Д   | 6,2–6,7          | 6,8–11,6   | 11,7–12,2   |
| Скоростно-силовые качества   |     |                  |            |             |
| Прыжок в длину с места (см)  | М   | 85,8–86,2        | 86,3–108,7 | 108,8–109,2 |
|  | Д   | 77,0–77,6        | 77,7–99,6  | 99,7–100,0  |
| Прыжок в высоту с места (см)   | М   | 16,7–20,9        | 21,1–26,9  | 27–27,3     |
|  | Д   | 16,0–20,0        | 20,9–27,1  | 27,2–27,6   |
| Бросок набивного мяча двумя<br>руками из-за головы из и. п.<br>стоя (см) | М   | 209–220          | 221–303    | 304–309     |
|  | Д   | 146–156          | 156–256    | 257–262     |
| Метание мешочка с песком<br>вдаль правой рукой (м)                       | М   | 3,9–4,3          | 4,4–7,9    | 8,0–8,6     |
|  | Д   | 2,8–3,2          | 3,3–4,7    | 4,8–5,2     |
| Метание мешочка с песком<br>вдаль левой рукой (м)                        | М   | 2,8–3,2          | 3,3–5,3    | 6,4–5,8     |
|  | Д   | 2,5–2,9          | 3,0–4,7    | 4,7–5,2     |
| Гибкость   |     |                  |            |             |
| Наклон туловища вперед на<br>гимнастической скамейке (см)                | М   | 2–2              | 3–6        | 7–9         |
|  | Д   | 1–3              | 4–8        | 5–10        |
| Выносливость   |     |                  |            |             |
| Бег на 120 м   |     | 36,0–35,8        | 35,7–29,2  | 29,1–28,5   |
| Ловкость   |     |                  |            |             |
| Бег на 10 м между предметами (с)   | М   | 5,8–5,1          | 5,0–1,5    | 1,4–1,0     |
|  | Д   | 6,7–6,1          | 6,0–5,0    | 4,9–4,1     |
| Статическое равновесие   |     |                  |            |             |
| Удержание равновесия на одной<br>ноге (с)                                | М   | 20–39            | 40–60      | 62–70       |
|  | Д   | 0–49             | 60–60      | 62–70       |