

### Контрольные нормативы 10-11 классы

Контрольные упражнения		10 класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9м, сек	М	9,3	9,7	10,2	9,2	9,6	10,1
	Д	9,7	10,1	10,8	9,8	10,2	11,0
Бег 30м, сек	М	4,7	5,2	5,7	4,4	4,7	5,1
	Д	5,4	5,8	6,2	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м- юноши, 500 м - девушки, мин.	М	3,35	4,00	4,30	3,30	3,50	4,20
	Д	2,1	2,25	2,6	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, мин	М	14,4	14,8	15,5	13,8	14,2	15,0
	Д	16,5	17,2	18,2	10,0	11,10	12,20
Прыжок в длину с места, см	М	220	210	190	230	220	200
	Д	185	170	160	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	М	12	10	7	14	11	8
	Д	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	М	32	27	22	32	27	22
	Д	20	15	10	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя, см	М	14	12	7	15	13	8
	Д	22	18	13	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз	М	52	47	42	55	49	45
	Д	40	35	30	42	36	30
Прыжок на скакалке 30 сек, раз	М	65	60	50	70	65	55
	Д	75	70	60	80	75	65
Бег на лыжах 1 км, мин	М	4,40	5,00	5,3	4,3	4,50	5,20
	Д	6,00	6,3	7,1	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	М	10,30	10,50	11,20	10,20	10,40	11,10
	Д	12,15	13,00	13,40	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	М	14,40	15,10	16,00	14,30	15,00	15,50
	Д	18,30	19,30	21,00	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин (девочки без учета времени)	М	26,00	27,00	29,00	25,00	26,00	28,00
	Д	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в	б/в

Дети со спец группой и освобожденные от занятий физкультуры приносят доклады и рефераты на темы уроков согласно рабочей программе.