

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красноключинская средняя общеобразовательная школа»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

**Контрольные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся
10 - 11 классов**

Учитель: Мухаметшина Р.М.

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)-500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6	
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1	
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20				
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20	
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160	
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00	
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16	
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65	