

Оценочные материалы для проверки достижений предметных результатов по физической культуре в 10 классе

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
2	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
3	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
4	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
5	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
6	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
7	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
8	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
9	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
10	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
12	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
13	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
14	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Арбузова Галина Никандровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022