

Оценочные материалы для проверки достижений предметных результатов по физической культуре в 11 классе

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

	НОРМАТИВЫ	Юноши			девушки		
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
2.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
3.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
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	185	175	165
6	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	140	125	110	150	135	120
7	Метание гранаты 700 гр 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
8	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			
9	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
11	Поднимание туловища (раз)				45	40	35
12	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
13	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Арбузова Галина Никандровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022