

Нормативы по физкультуре для учащихся 10 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки и оценка "5"	девочки и оценка "4"	девочки и оценка "3"
Челночный бег 4*9м	сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине (по выбору)	Кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (по выбору)	Кол-во раз	31	26	21	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	Кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	Кол-во раз	65	60	55	75	70	60

Составлено на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре.
2. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре.
3. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»././Под редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.