

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА

Контрольно е упражнение	Единица измерени я	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочк и оценка "5"	девочк и оценка "4"	девочк и оценка "3"
Челночный бег 4*9м	сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивани е на высокой перекладине (по выбору)	Кол-во раз	13	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (по выбору)	Кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	Кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	Кол-во раз	70	65	55	80	75	65

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.