*Приложение 2:*

*контрольные тесты, упражнения 10 - 11 классы*

*Таблица 1*

**10 класс**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **10** | **Челночный бег 3×10 м.** | 7.2 | 7.7 | 8.1 | 8.4 | 8.9 | 9.5 |
| **10** | **Бег 30 м** | 4.8 и меньше | 5.2-5.5 | 5.6 и больше | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| **10** | **Бег 1000 м** | 209 | 242 | 257 | 262 | 311 | 329 |
| **10** | **Бег 100 м** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **10** | **Бег 3000 м (Ю);**  **2000 м (Д)** | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **10** | **Прыжок в длину с места** | 240 | 220 | 190 | 210 | 185 | 170 |
| **10** | **Подтягивание на перекладине** | 11 | 9 | 7 | 16 | 12 | 7 |
| **10** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **10** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 26 | 16 | 5 | 26 | 16 | 10 |
| **10** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** |  |  |  | 52 | 45 | 37 |

**11 класс**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** | **Оценка**  **«5»** | **Оценка**  **«4»** | **Оценка**  **«3»** |
| **11** | **Челночный бег 3×10 м.** | 7.2 | 7.8 | 8.2 | 8.6 | 9.2 | 9.7 |
| **11** | **Бег 30 м** | 4.7 и меньше | 5.1-5.4 | 5.5 | 4.9 и меньше | 5.4-5.8 | 5.9 и больше |
| **11** | **Бег 1000 м** | 203 | 233 | 249 | 262 | 294 | 310 |
| **11** | **Бег 100 м** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | **Бег 3000 м (Ю);**  **2000 м (Д)** | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | **Прыжок в длину с места** | 250 | 230 | 195 | 215 | 190 | 175 |
| **11** | **Подтягивание на перекладине** | 12 | 10 | 8 | 17 | 13 | 9 |
| **11** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **11** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 20 | 11 | 0 | 19 | 13 | 10 |
| **11** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** |  |  |  | 56 | 48 | 40 |