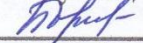


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №15 г.Балашова Саратовской области»


«Рассмотрено на заседании ШМО»

Руководитель ШМО

 / И.Н.Борщёва /
Протокол № 2 от « 2 » ноября 2018г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №15

 / Е.И. Нестеркина /
Приказ № 39 от « 6 » ноября 2018г.



Демонстрационный вариант по физической культуре для 10-11 классов

Контрольные нормативы по физической культуре характеризуют следующие основные физические качества:

- ✓ Скоростную выносливость;
- ✓ Скоростно-силовую выносливость;
- ✓ Гибкость,

что в совокупности составляет общую выносливость.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Развитие этого качества дает гарантию, что движение может выполняться длительное время с одновременным быстрым восстановлением после нагрузки (бег на средние и длинные дистанции).

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению при субмаксимальных по скорости нагрузках (спортивные игры)

Скоростно-силовая выносливость – способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера (гимнастика)

Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 10-11 классов

10 класс

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	Прыжок в длину с места	2.30	2.15	1.95	1.85	1.75	1.55
3	Пресс за 1 мин	50	45	40	45	40	38

11 класс

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	Прыжок в длину с места	2.35	2.20	2.00	1.85	1.75	1.55
3	Пресс за 1 мин	50	45	40	45	40	35