

Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 11 класса

Итоговое практическое тестирование.

Лист испытаний.

Ф.И.О. _____

№ п/п	Физичес- кие спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Нормативы, баллы					
			Юноши			Девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,3	17,0
2	Скоростно- силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 минуту (кол. раз)	23	30	40	20	27	35
3	Выносливость	Бег 3000 м	Без учета времени					
		Бег 2000 м	Без учета времени					
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на тумбе (см)	3	6	10	6	8	13
5	Координационные	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	120	145	160
6		Метание спортивного снаряда (м)	25	28	32	13	17	21
7	Силовые (на выбор)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	8	10	11			
		Подъем гири 16 кг	10	15	20			
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)				7	9	11
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)				7	9	11

Оценка _____ (_____)

Подпись учителя _____ /Бобков С.В./