Контрольно-измерительные материалы по физической культуре
10 класс

		На начало года			На окончание года		
Физические способности	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетвори - тельно	Отлично	Хорошо	Удовлетвори- тельно
Скорость	Бег 100м, с	М.15.7 и меньше Д.17.5 и меньше	М.16.2 Д.18.5	М. 16.8 Д. 19.5	М.15.0 и меньше Д.17.0 и меньше	М.15.3 Д.18.0	М. 16.0 Д. 19.0
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	М. 7.7 и меньше Д. 8.5 и меньше	М. 8.4-8.0 Д. 9.3-8.8	М. 8.6 и больше Д. 9.9 и больше	М. 7.2 и меньше Д. 8.4 и меньше	М.7.7 Д.8.9	М. 8.1 и больше Д. 9.5 и больше
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	М.220 и больше Д. 205 и больше	М. 190-205 Д. 165-185	М. 175 и меньше Д. 155 и меньше	М.240 и больше Д. 210 и больше	М. 220 Д. 185	М. 190 и меньше Д. 170 и меньше
Выносливость	Бег 3000м (мальчики), 2000м (девочки) мин, с	М. 15.20 и меньше Д. 10.20 и меньше	М. 16.10 Д. 11.30	М. 16.50 и больше Д. 12.50 и больше	М. 14.30 и меньше Д. 10.10 и меньше	М. 15.30 Д. 11.30	М. 16.30 и больше Д. 12.40 и больше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	М. 12 и выше Д. 20 и выше	М. 8-10 Д. 12-14	М. 4 и ниже Д. 7 и ниже	М. 15 и выше Д. 20 и выше	М. 9-12 Д. 12-14	М. 5 и ниже Д. 7 и ниже
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	М. 10 и больше Д. 16 и больше	М. 7-8 Д. 12-13	М. 3 и меньше Д. 5 и меньше	М. 11 и больше Д. 18 и больше	М. 8-9 Д. 13-15	М. 4 и меньше Д. 6 и меньше
Сила	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	М. 23 и больше Д. 21 и больше	М. 20 Д. 17	М. 16 и меньше Д. 14 и меньше	М. 23 и больше Д. 21 и больше	М. 20 Д. 17	М. 16 и меньше Д. 14 и меньше