**Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | |
| ***Юноши*** | | | ***Девушки*** | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** |
| **Прыжки в высоту с разбега (м)** | 1.35 | 1.25 | 1.15 | 1.15 | | 1.10 | 1.05 |
| **Прыжки в длину с разбега (м)** | 4.40 | 3.80 | 3.60 | 3.60 | | 3.20 | 3.10 |
| **Бег 100 м (сек.)** | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 16,3 | | 17,6 | 18,0 |
| **Метание гранаты 700 г / 500 г (м)** | 38 | 32 | 27 | 21 | | 17 | 13 |
| **Бег 1000 м – юноши (мин.)**  **Бег 500м - девушки (мин.)** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | | 2,25 | 2,6 |
| **Бег 100 м (сек.)** | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 16,3 | | 17,6 | 18,0 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Бег 2000 м (мин.)** | 7,50 | 8,50 | 9,20 | 9,50 | | 11,20 | 11,50 |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Бег 3000 м (мин.)** | 13,10 | 14,40 | 15,10 | --------------- | | -------------- | ------------- |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)** | 13 | 10 | 8 | ---------------------------------------------------- | | | |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)** | 32 | 27 | 22 | 20 | | 15 | 10 |
| **Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** | +13 | +8 | +6 | +16 | | +9 | +7 |
| **Отжимание (за 30 секунд)/поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 30 секунд)** | 55 - 60 раз | 50 – 55  раз | 45 – 50  раз | 40 – 45  раз | | 35 - 40  раз | 30 – 35  раз |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения, лежа на спине (кол-во раз)** | 50 | 40 | 30 | 40 | | 30 | 20 |
| **Бег на лыжах 3 км (мин.)** | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 17,30 | | 18,45 | 19,15 |
| **Бег на лыжах 5 км (мин.)** | 23,40 | 25,00 | 25,40 | Без учета времени | | | |
| **Плавание 50 м (мин. сек.)** | 41,0 | Без учета времени | | 1,10 | Без учета времени | | |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 11 КЛАССА (юноши)**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия,**  **имя** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Бег 100 м (сек.)** | **Подтягивание**  **(кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на полу** | **Бег 2000 м (мин.)** | **КСУ**  **(кол-во раз)** | **Прыжок в длину с разбега**  **(м)** | **Метание гранаты на дальность с разбега**  **(м)** | **Прыжки в высоту с разбега**  **(м)** | |
| Баранов Даниил |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Захаров Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Каллас Мухаммед Фуад |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Киреев Даниил |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Лескин Илья |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Митряев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Муравьев Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Рубцов Владимир |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Светанков Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Сысуев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Чухманов Александр |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия,**  **имя** | **Нормативы** | | | | | | | | |
| **Подъём с переворотом/Подъём разгибом** | **Подтягивание (кол-во раз)** | **Бег 1 км**  **(мин.)** | **Акробатика** | **Опорный прыжок** | **Упражнения на брусьях** | **Быстрый прорыв в парах** | **Броски в кольцо из различных положений**  **(3-ёх очковая зона)** | **КСУ**  **(кол-во раз)** |
| Баранов Даниил |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захаров Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каллас Мухаммед Фуад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Киреев Даниил |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лескин Илья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Митряев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Муравьев Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рубцов Владимир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Светанков Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сысуев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чухманов Александр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** | | | | | | |
| **П2ШХ/**  **О1ШХ/**  **ОБШХ** | **Полуконьковый ход** | **Прохождение дистанции**  **5 км**  **(мин.)** | **Нижняя прямая подача/ Верхняя прямая подача** | **Подтягивание**  **(кол-во раз)** | **КСУ**  **(кол-во раз)** | **Приём и передача мяча 2-мя руками сверху/снизу** |
| Баранов Даниил |  |  |  |  |  |  |  |
| Захаров Владислав |  |  |  |  |  |  |  |
| Каллас Мухаммед Фуад |  |  |  |  |  |  |  |
| Киреев Даниил |  |  |  |  |  |  |  |
| Лескин Илья |  |  |  |  |  |  |  |
| Митряев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |
| Муравьев Владислав |  |  |  |  |  |  |  |
| Рубцов Владимир |  |  |  |  |  |  |  |
| Светанков Михаил |  |  |  |  |  |  |  |
| Сысуев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |
| Чухманов Александр |  |  |  |  |  |  |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Нормативы** | | | | | | | | |
| **Бег 100 м (сек.)** | **Подтягивание (кол-во раз)** | **Наклон вперёд из положения, стоя на полу** | **Бег 2 км**  **(мин.)** | **КСУ**  **(кол-во раз)** | **Прыжки в длину с разбега**  **(м)** | **Метание гранаты на дальность с разбега**  **(м)** | **Прыжки в высоту с разбега**  **(м)** |
| Баранов Даниил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захаров Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каллас Мухаммед Фуад |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Киреев Даниил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лескин Илья |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Митряев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Муравьев Владислав |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рубцов Владимир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Светанков Михаил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сысуев Дмитрий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чухманов Александр |  |  |  |  |  |  |  |  |