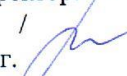



Частное общеобразовательное учреждение

«Гимназия им. А.Невского»

«РАЗРАБОТАНО
И ОБСУЖДЕНО»
Заседание ПС
Протокол № 1
28 августа 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Мехедова Т.А. /  /
28 августа 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ
«Гимназия им. А.Невского»
Арутюнова К.Х. /  /
Приказ № 49/1
28 августа 2020г.



**Фонд оценочных средств
по предмету «Физическая культура»
10 класс**

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)

10 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.2	8.5	10.5	10.0	9.4
Бег 1000 метров	4.5	4.0	3.4	5.0	4.5	4.0
Бег 2000 метров	9.45	9.2	8.2	12.1	11.20	10.0
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	190	210	220	160	170	185
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Метание мяча	29	36	44	18	22	28

Гимнастика

Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	130	100	120	135
Подтягивание на высокой перекладине	7	10	12	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	45	10	15	20
Гибкость	6	11	14	13	15	20
Поднимание туловища из положения лежа	42	47	52	24	27	30

Лыжная подготовка

Лыжные гонки 3000метров	16.00	15.10	14.40	21.50	20.00	19.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени		