

**Итоговые контрольные тесты по физической культуре (практика)
за курс 10-11 класса**

| № п/п | Контрольное упражнение (тест) | Воз- рост, лет | Уровень | | | | | |
|----------|---|----------------------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Челночный бег 3*10 м, с | 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| | | 16 | 8,2 | 8,0 – 7,7 | 7,3 | 9,7 | 9,3 – 8,7 | 8,4 |
| | | 17 | 8,1 | 7,9 – 7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3 – 8,7 | 8,4 |
| 2 | Прыжки в длину с места, см | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| | | 16 | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| | | 17 | 190 | 205-210 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 3 | Наклон вперёд из положения стоя, см | 15 | 4 | 8 – 10 | 12 | 7 | 12 – 14 | 20 |
| | | 16 | 5 | 9 – 12 | 15 | 7 | 12 – 14 | 20 |
| | | 17 | 5 | 9 – 12 | 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки). | 15 | 3 | 7 – 8 | 10 | 5 | 12 – 13 | 16 |
| | | 16 | 4 | 8 – 9 | 11 | 6 | 13 – 15 | 18 |
| | | 17 | 5 | 9 – 10 | 12 | 6 | 13 – 15 | 18 |