

Контрольные нормативы – 7 класс

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	20	15	10	9	7	5
2.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	105	95	80	125	115	100
3.	Челночный бег 3x10м. (с.)	8,1	8,4	9,3	8,4	8,9	9,7
4.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	165	155	140
5.	Пресс 30с. (кол.)	24	18	12	22	17	12

Контрольные нормативы – 8 класс

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	25	20	15	10	7	5
2.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	115	105	90	130	120	105
3.	Челночный бег 3x10м. (с.)	7.8	8.3	8.9	8.0	8.6	9.5
4.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	165	175	160	150
5.	Пресс 30с. (кол.)	25	20	15	24	19	14
6.	Подтягивание М-вис (кол.) Д-низ. Вис (кол.)	9	7	5	17	13	9

Тестовые задания по предмету «физическая культура» 7 – 8 класс

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;

- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) покрыть йодной сеткой
- г) потереть, массировать

7. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

8. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

9. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

10. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;

- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

11. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

12. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

13. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

14. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

15. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

16. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

17. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

18. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал

Правильные ответы

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – а; 7 – в; 8 – в; 9 – а; 10 – в; 11 – в; 12 – а; 13 – г; 14 – г; 15 – г; 16 – б; 17 – б; 18 – г;

пример выставления оценок учащимся:

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 16 и более заданий;
- оценка «4» – за правильное выполнение 13 и более заданий;
- оценка «3» – за правильное выполнение 10 и более заданий;
- оценка «2» – за правильное выполнение менее 8 заданий.