

7 класс.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		7 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 60м (сек.)	м	9,4	10,2	11,0
		д	9,8	10,4	11,2
2	Прыжок в длину с разбега (см)	м	380	350	290
		д	350	300240	
3	Метание малого мяча 150г (м)	М	39	31	23
		Д	26	19	16
4	Бег 1500 м (мин,сек.)	м	7.00	7.30	8.00
		д	7.30	8.00	8.30
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	8	5	4
6	Подтягивания в низком висе (кол-во раз)	д	19	15	11

II четверть.

№ п/п	Нормативы; испытания.		7 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Опорный прыжок через козла(высота 100см)	М	Без замечаний, по технике	С малыми ошибками	С ошибкой при выполнении

			исполнения		прыжка
			д	Без замечаний, по технике исполнения	С малыми ошибками
2	Акробатическая комбинация (согласно выполнению упражнений)	М	+	+	+
		д	+	+	+
2	Прыжок в длину с места (см)	м	170	175	180
		д	150	160	166
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	38	35	30
		д	36	33	30
	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	12+	+8	4+
		м	14+	10+	5+

III четверть.

№ п/п	Нормативы; испытания.		7 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Приседания, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	М	8	6	4
		д	7	5	3
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	115	105	90

		д	130	121	105
3	Ходьба на лыжах 2000 м.	м	13.00	14.00	14.30
		д	14.00	14.30	15.00

IV четверть

№ п/п	Нормативы; испытания.		7 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Прыжок в длину с места (см)	м	170	175	180
		д	150	160	166
2	Челночный бег 4x15м	м	15,4	16,3	17,4
		д	16,4	17,5	19,5
3	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	120	110	100
		д	110	100	90
4	Кросс 1500 м	М	7.00	7.30	8.00
		д	7.30	8.00	8.30

Теоретические задания
для учащихся 7-8 классов
за учебный год.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 7 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

- 1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**
 - а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.
 - б. Нормативы физической подготовленности.
 - в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- 2. Физическими упражнениями принято называть...**
 - а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
 - б. .Определенным образом организованные двигательные действия.
 - в. Движения, способствующие повышению работоспособности.
- 3. Физическая подготовка представляет собой...**
 - а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.
 - б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
 - в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- 4. Физическое воспитание представляет собой...**
 - а. Процесс выполнения физических упражнений.
 - б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
 - в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...**
 - а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
 - б. В повышении физической работоспособности человека.
 - в. Во всем вышеперечисленном.

- 6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**
- а. Обеспечения полноценного физического развития.
 - б. Совершенствования телосложения.
 - в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- 7. Обучение двигательным действием и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...**
- а. Физической культуры.
 - б. Укрепления здоровья.
 - в. Физического воспитания.
- 8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...**
- а. Формой физического упражнения.
 - б. Двигательными навыками.
 - в. Техникой физических упражнений.
- 9. Основным специфическим средством физического воспитания является...**
- а. Физическое упражнение.
 - б. Закаливание.
 - в. Солнечная радиация.
- 10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**
- а. Рекомендациями общедидактических принципов.
 - б. Задачами физического образования.
 - в. Закономерностями формирования двигательных навыков.
- 11. Освоение двигательного действия следует начинать с...**
- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
 - б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
 - в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.
- 12. Подготовительные упражнения применяются,...**
- а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
 - б. Если обучающийся недостаточно физически развит.
 - в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- 13. Двигательными умениями и штыками принято называть...**
- а. Правильное выполнение двигательных действий

б Уровень владения движением при активизации внимания.

в Способы управления двигательными действиями

14. Физическая культура – это:

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение упражнений;

в часть человеческой культуры

15. Под общей физической подготовкой понимается:

а) бег трусцой;

б) система упражнений, направленная на общее укрепление организма;

в) результат занятий физическими упражнениями

16. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...

а. Два этапа.

б. Три этапа.

в. Четыре этапа.

17. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...

а. Физическими качествами.

б. Мышечными напряжениями.

в. Функциональными системами.

18. Под тестированием физической подготовленности понимается:

а) измерение уровня развития основных физических качеств;

б) измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

в) измерение показателей роста и веса.

19. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

а. При уступающем.

б. При удерживающем.

в. При статическом.

20. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

а. Увеличение объема мышц.

б. Укрепление опорно-двигательного аппарата

в. Быстрый рост абсолютной силы.

21. Для воспитания быстроты используются...

а. Подвижные и спортивные игры.

б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.

- в. Двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.
- 22. Всемирные юношеские игры проводились:**
- а. в 1980 г.;
 - б. в 1976 г.;
 - в. в 1998 г.
- 23. Для воспитания гибкости используются...**
- а. Движения, выполняемые с большой амплитудой.
 - б. Маховые движения с отягощением и без него.
 - в. Пружинящие движения.
- 24. Как дозируются упражнения "на гибкость", то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения "на гибкость" выполняются...**
- а. До появления пота.
 - б. По 8-16 циклов движений в серии.
 - в. До появления болевых ощущений.
- 25. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**
- а. Способность сохранять равновесие.
 - б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
 - в. Способность быстро реагировать на стартовый сигнал.
- 26. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин?**
- а. Для занятий общеразвивающей направленности
 - б. Для занятий общеподготовительной направленности
 - в. Для занятий общеукрепляющей направленности
- 27. Правильное дыхание характеризуется...**
- а. более продолжительным вдохом
 - б. равной продолжительностью вдоха и выдоха
 - в. вдохом через нос и выдохом ртом
- 28. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**
- а. Скоростных упражнений.
 - б. Упражнений на гибкость.
 - в. Силовых упражнений.
- 29. Какой из перечисленных видов спорта является не олимпийским видом?**
- а. Синхронное плавание
 - а. Спортивное ориентирование

в. Легкая атлетика.

30. Личная гигиена включает...

а Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.

б Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.

в Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

31. Назовите фамилию спортсмена принесшего первую и последнюю медаль в копилку Российской команды на олимпиаде в Турине?

а. Светлана Журова

б. Евгений Деменьтьев

в. Ирина Слуцкая

32. Знаменосцем команды России на закрытии олимпиады в Турине был...

а. Дмитрий Дорофеев

б. Юлия Чепалова

в. Евгений Плющенко

33. Последние зимние Игры в XX столетии проводились...

а. в Нагано

б. в Лиллехаммере

в. в Альбервиле

34. Олимпийским девизом являются слова :

а. «Быстрее, выше, сильнее!»

б. «Главное не победа, а участие!»

в. «О, спорт, ты мир!»

35. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

а. Палестра.

б. Гимнасии

в. Стадион.