**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по учебному курсу «Физическая культура»**

**7 класс**

**(уровень преподавания: базовый)**

**Контрольно- оценочный материал по физической культуре**

**7 класса.**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки***– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 – 8 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,2 | 6,1 | 6,0 | 5,5 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 137 | 152 | 177 | 134 | 147 | 170 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 390 | 415 | 455 | 345 | 395 | 475 |
| 4.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 5.Сила кисти (кг) | 17,0 | 22,0 | 28,0 | 18,0 | 22,0 | 28,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 11,5 | 11,0 | 10,8 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 45 | 25 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 7 | 11 | 15 | 11 | 15 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 5,0 | 8,0 | 10,0 | 6,0 | 9,0 | 13,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 85 | 95 | 100 | 45 | 70 | 100 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,6 | 10,3 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 310 | 340 | 230 | 270 | 310 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 90 | 105 | 110 | 85 | 95 | 105 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 21 | 27 | 34 | 15 | 18 | 23 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

**Задания теста**

|  |  |
| --- | --- |
| Задания теста | Ответы обучающегося |
| **1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**  а) 836 г. до н.э.;  б) 776 г. до н.э.;  в) 684 г. до н.э.;  г) 595 г. до н.э. |  |
| **2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**  а) Олимпийские Игры имели мировую известность;  б) в период проведения игр прекращались войны;  в) игры отличались миролюбивым характером. |  |
| **3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**  а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27. |  |
| **4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**  а) денежное вознаграждение;  б) медаль;  в) кубок;  г) венок из ветвей оливкового дерева. |  |
| **5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**  а) бег на средние дистанции;  б) бег на длинные дистанции;  в) десятиборье. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **6.Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**  а) 140-160 уд/мин;  б) 180-200 уд/мин;  в) 200-220 уд/мин. |  |
| **7.Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**  а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание. |  |
| **8.Что понимают под термином «средства физической культуры»?**  а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы. |  |
| **9.Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**  а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор. |  |
| **10.В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**  а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве. |  |
| 11.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.  а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля. |  |
| **12.Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**  а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов. |  |
| **13.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**  а) высокий рост;  б) нарушение изгибов позвоночника;  в) слабую мускулатуру. |  |
| **14.Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**  а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин. |  |
| **15.Основными источниками энергии являются…**  а) белки и витамины;  б) углеводы и жиры;  в) белки и жиры. |  |
| **16.Под закаливанием понимается …**  а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;  б) использование солнца, воздуха и воды;  в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;  г) купание в холодной воде и хождение босиком. |  |
| **17.Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором…**  а) его органы и системы работают эффективно и экономно;  б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;  в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное. |  |
| **18.Правильное дыхание характеризуется…**  а) более продолжительным вдохом;  б) более продолжительным выдохом;  в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;  г) вдохом через нос и выдохом ртом. |  |
| **19.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**  а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;  б) обеспечивает ритмичность работы организма;  в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;  г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему. |  |
| **20.Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**  а) 85-90 уд/мин;  б) 80-84 уд/мин;  в) 60-70 уд/мин;  г) 50-60 уд/мин. |  |

**Ключ к тестам**

1-б,

2-б,

3-в,

4-г,

5-б,

6-б,

7-а,

8-в,

9-в,

10-в,

11-б,

12-в,

13-в,

14-а,

15-б,

16-а,

17-г,

18-б,

19-б,

20-а.