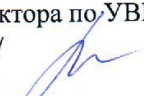



**Частное общеобразовательное учреждение**

**«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»  
7 класс**

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)****7 класс****Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	10.8	10.0	9.4	11.2	10.4	9.8
Бег 1000 метров	5.00	4.30	4.10	7.0	6.1	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	150	170	180	145	160	170
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Метание мяча	30	35	40	17	20	25

**Гимнастика**

Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				9	11	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

**Лыжная подготовка**

Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	12.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров	20.00	19.00	18.00	28.00	25.00	20.00