**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса**

**1 Вариант**

**1**.**Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег;

б) полет и приземление;

в) отталкивание.

**2. Длина марафонского бега составляет**:

а) 42 км 196 м;

б) 42 км 195 м;

в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

а) разбег;

б) скрестный шаг;

в) выпад.

**4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика.

**5.Размер баскетбольной площадки:**

а) 13 х 26м;

б) 15 х 28;

в) 14 х 29;

г) 15 х 30.

**6**. **Высота кольца от уровня пола составляет:**

а) 2 м 00 см;

б) 2 м 30 см;

в) 3м 05 см;

г) 3 м 30 см.

**7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

а) 7;

б) 3;

в) 6;

г) 5.

**8. Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периода по 10 мин;

б) 4 периода по 12 мин;

в) 4 периода по 8 мин;

г) 4 периода по 5 мин.

**9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек;

б) 6 человек;

в) 7 человек;

г) 8 человек.

**10**. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**

а) шесть;

б) десять;

в) двенадцать.

**11.Какой подачи не существует в волейболе:**

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

**12**.**Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»;

б) на параллельных лыжах

в) лечь на бок или сесть (падением).

**13. Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двушажный ход.

**14. Самый быстрый лыжный ход**:

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двушажный ход. https://fsd.multiurok.ru/html/2020/06/08/s_5ede3f4aad2c0/1476009_1.jpeg

**15. Что такое дистанция:**

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу

**2 Вариант**

**1. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**4. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**5. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**6. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

а) 673г. до н.э в России

б)776г до н.э. в Древней Греции

в)367г до н.э. в Америке

г) 700г. до н.э. в Англии

**7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

а) «Быстрее! Выше! Сильнее!

б) «Самый сильный и выносливый»

в) «Быстрее! Сильнее! Выше!

г) «Я -победитель»

**8.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

а)Пьер де Кубертен

б)Николай Панин

в)Эдита Пьеха

г)Виктор Цой

**9.сколько существуют основных двигательных способностей?**

а)6,

б)5

в)7

г)8

**10.Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

а)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

б)футбол

в) прыжки в высоту

г)баскетбол, волейбол

**11.Что такое интервал:**

а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**12.Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) «круглая» спина.

**13.Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;

б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; г) сгибание в тазобедренных суставах.

**14**.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;

б) вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;

в) вверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;

г) вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**15. Термин «олимпиада» означает:**

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.