

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

7 класс

1. С какого года ведётся отсчёт первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) с 394 г. до н.э.
- б) с 684 г. до н.э.
- в) с 776 г. до н.э.
- г) с 836 г. до н.э.

2. Какая дисциплина отсутствовала в программе Олимпийских игр в Древней Греции?

- а) кулачный бой
- б) бег на один стадий
- в) панкратион
- г) марафон

3. Какой документ является основным документом олимпийского движения?

- а) программа Олимпийских игр
- б) регламент соревнований
- в) положение о соревнованиях
- г) Олимпийская хартия

4. Первым олимпийским чемпионом современности был

- а) Джеймс Коннолли
- б) Корибос
- в) Спирос Луис
- г) Милон

5. Основная причина нарушения осанки

- а) нарушение режима питания
- б) нарушение режима дня
- в) слабость мышц
- г) неправильно подобранная мебель

6. Назовите основные физические качества.

- а) координация, ЧСС, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, объём бицепсов, ловкость

7. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) фехтование
- б) скелетон
- в) кёрлинг
- г) шорт-трек

8. Какое из упражнений является статическим?

- а) махи ногами
- б) бег
- в) подтягивание на перекладине
- г) стойка на лопатках

9. Какие физические упражнения преимущественно используют при воспитании ловкости?

- а) бег на короткие дистанции
- б) подтягивания
- в) челночный бег
- г) прыжок в длину

10. Какой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствует возрастной период с 12 до 13 лет?

- а) III
- б) IV
- в) V
- г) VI

11. Как можно увеличить нагрузку в упражнениях силового характера?

- а) увеличить интервал отдыха между упражнениями
- б) увеличить количество занимающихся физическими упражнениями
- в) увеличить количество повторений в упражнениях
- г) выполнять упражнения в состоянии утомления

12. Разновидностью какой спортивной игры является стритбол?

- а) баскетбол
- б) волейбол
- в) гандбол
- г) регби

13. В каком виде спорта НЕ существует отдельно женской и мужской программы?

- а) спортивные танцы
- б) спортивная гимнастика
- в) фигурное катание
- г) все варианты верны

14. Город – столица XXII летних олимпийских игр. (Москва)

15. Конечный путь дистанции.

Ответ: _____.

16. Имя греческого бога, в честь которого проводились античные Олимпийские игры.

Ответ: _____.

ТЕХНОЛОГИЯ оценки качества выполнения заданий:

Задания в закрытой форме (1-14). Каждое верное задание оценивается в 1 балл, -неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме (15–16). Каждое верное задание оценивается в 1 балла, в остальных случаях (неверный ответ, орфографическая ошибка, опечатка) – 0 баллов.

Задание считается невыполненным, если:

- указан номер неправильного ответа
- указаны номера двух и более ответов, даже если среди них указан номер правильного ответа
- номер ответа не указан

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Итоги контрольной работы определяются по числу правильных ответов на все вопросы.

Критерии оценивания:

13-16 баллов – «5»

10-12 баллов – «4»

8-10 баллов – «3»

0-8 баллов – «2»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114561

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 22.04.2025 по 22.04.2026