

## 7 клас

### тестові завдання НУШ за групами результатів

#### ГР 1 (техніка безпеки, волейбол, гімнастика, гімнастика)

1. Укажіть, що визначає техніка безпеки

- Виконання вправ без травм
- Проведення занять з дотриманням гігієнічних вимог
- Знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та у позаурочний час

2. Із кількох сетів складається гра у волейболі

- З 2-х або 3-х
- З 4-х або 5-ти
- З 3-х або 5-ти
- З 5-ти або 6-ти

3. Вибери гімнастичні приладдя:

- М'яч, булави, скакалка, стрічка, обруч
- Обруч, канат, колода, скакалка
- Скакалка, колода, кеглі, ракетка
- Кільця, бруси, гімнастичний кінь, колода, перекладина

#### ГР 2(баскетбол, легка атлетика,)

4. Які є види передач м'яча в баскетболі?

- Передача м'яча від голови
- Від плеча
- Від грудей
- Ногою
- Знизу, збоку, над головою (гаком)

5. Найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами?

- Контроль частоти серцевих скорочень
- Вимірювання зросту та маси тіла
- Вимірювання обсягу біцепсів

6. Біг на короткі дистанції називається:

- Спринтерський - Стаерський

- Стипль-гейз      - Марафон

7. Що відбувається при рівному рахунку по закінченню гри у баскетболі?

- Гра продовжується до різниці у два очки
- Назначається серія штрафних кидків
- Призначається овертайм
- Гра переграється на наступний день

ГР 3 (Легка атлетика, альтимат-фризбі, рухливі ігри )

8. Назвіть розмір волейбольного майданчика

- 18м x 9м      - 12м x 9м
- 18м x 12м   - 20м x 10м

9. Скільки всього гравців на полі під час гри у волейбол?

- 6      -10      -12      -14

10. Чим грають в альтимат-фризбі?

- чашкою
- шайбою
- тарілкою
- м'ячем

11. Яка фізична якість розвивається у:

- біг на короткі дистанції -
- на довгі дистанції –
- човниковому бігі 4x9м -
- стрибках у довжину з місця -
- підтягуванні -

12. Які якості розвиваються в рухливих іграх?

- сила

- кмітливість
- стрибучість
- спритність