**ФІЗКУЛЬТУРА. 7 КЛАС.**

**ПІДСУМКОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

1.**Що таке офсайд?**

а)положення поза грою

б)удар із кута поля

в)штрафний удар

2.**За що гравцеві дають жовту картку?**

а)за гол у ворота

б)за не влучення м’яча у ворота

в)за порушення правил

3.**Скільки таймів у матчі?**

а)5

б)2

в)не обмежена кількість

4.**Як називається будь-який обманний маневр у футболі?**

а)сленг

б)брейк

в)шейк

г)фінт

5.**Укажіть, що визначає техніка безпеки**

а)виконання вправ без травм

б)комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страховки і самостраховки, надання першої допомоги у разі травмування

в)знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у позаурочний час

6.**Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол**

а)партій

б)таймів

в)періодів

г)сетів

7.**Скільки гравців знаходиться під час гри у волейбол на майданчику?**

а)6 гравців

б)12 гравців

в)9 гравців

8.**Вкажіть розмір волейбольного майданчика?**

а)10х20

б)16х8

в)30х15

г)9х18

9.**З чого розпочинається гра у волейбол**

а)гра починається з заміни гравця

б)гра починається з переходу гравців

в)гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі

10.**Контрольна вправа, яка визначає спритність, це –**

а)рівномірний біг 200 м

б)біг 4x9 м

в)біг 30 м

г)біг 60 м

11.**Заключне прискорення під час пробігання дистанції:**

а)добігання

б)закінчення

в)фінішування

12.**У разі прохолодної погоди треба збільшувати час на...**

а)на розминку та її інтенсивність

б)на ознайомлення з задачами уроку

в)на повторення правил безпеки

13.**Підбирати прилади із зони метання дозволяється...**

а)відразу після кидка

б)після торкання землі

в)з дозволу вчителя

г)коли забажаєш

14.**Стрибки у довжину необхідно виконувати...**

а)на вологому, слизькому грунті

б)приземленням  на руки під час стрибків

в)на сухому грунті, приземлюючись на п'яти

15.**Після дзвоника на урок:**

а)учні самостійно починають спортивні змагання

б)учні самостійно заходять до спортивної зали

в)за командою вчителя заходять до спортивної зали та шикуються

г)учні самостійно починають робити розминку

16.**Опорний стрибок - це:**

а)стрибок через жердину

б)стрибок через лаву

в)стрибок через гімнастичного козла

г)стрибок через друга

17.**Які фізичні якості розвиває гімнастика?**

а)швидкість, силу, спритність

б)нічого не розвиває

в)силу, гнучкість, координацію рухів

г)моторику пальців

18.**Перекид уперед, перекид назад, "міст", стійка на голові і руках, стійка на лопатках - це елементи...**

а)опорного стрибка

б)комбінації на кільцях

в)комбінації з акробатики

г)комбінації на брусах

19.**Найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами:**

а)вимірювання обсягу біцепсів

б)вимірювання зросту та маси тіла

в)контроль частоти серцевих скорочень

20.**Безпечний спосіб приземлення після виконання опорних стрибків та зіскоків під час занять гімнастикою:**

а)м'яко на носки, присідаючи пружно

б)на прямі ноги

в)м'яко на п'ятки, присідаючи пружно