

# ДІАГНОСТИЧНА РОБОТА

## 7 клас, І семестр

### Загальна інструкція щодо виконання роботи

Діагностувальна робота складається з 1 субтеста — А.

Субтест А складається з блоків І (теоретичного) — ІІ (практичного) і містить **29 завдань** різних типів.

Уважно прочитайте кожне завдання перед виконанням.

На виконання всіх завдань відведено **30 хв**, з яких 20 хвилин — на виконання виконавчих завдань, решта часу — на інші завдання.

1. У практичних завданнях на показ діяльності дотримуйтесь правил безпеки та виконуйте вправи відповідно до вказівок.
2. У тестових завданнях (із варіантами відповідей) оберіть і позначте **лише одну правильну відповідь**.
3. У завданнях з відкритими відповідями заповнюйте порожні місця чітко й розбірливо.
4. Відповіді на завдання позначайте / записуйте / зберігайте у відведених місцях зрозуміло й чітко.
5. Намагайтеся виконати максимальну кількість завдань, раціонально розподіляючи відведений час.
6. Після завершення виконання завдань поверніть роботу вчителю / вчительці.

### Увага!

**Під час виконання завдань працюйте самостійно і не заважайте іншим.  
Пам'ятайте: у випадку виявлення ознак підглядання, списування чи плагіату  
вашу роботу не буде зараховано!**

## СУБТЕСТ А

**Прочитайте опис ситуації, наведений нижче, і виконайте завдання. Перед початком завдань уважно читайте інструкції до виконання.**

Учні 7 класу беруть участь у шкільному спортивному дні «Учнівські ліги - РАЗОМ до перемоги». Мета — продемонструвати не лише власні фізичні вміння, а й здатність діяти в команді, підтримувати одне одного, творчо та креативно підходити до участі. А також підготуватися теоретично, щоб показати переможні результати.

### Блок І

#### Теоретичний

**Виконайте завдання 1-8, 13-22 вибравши ОДИН варіант відповіді із запропонованих щодо кожного твердження й обвівши правильну, виконайте завдання 9 - 12, вибравши й обвівши ОДНУ правильну, на вашу думку, відповідь серед запропонованих варіантів.**

1. Під час відштовхування в стрибку в довжину з місця ноги повинні бути зігнуті в колінах.  
А Так  
Б Ні
2. Під час відштовхування в стрибку в довжину з місця руки мають бути опущені донизу.  
А Так  
Б Ні
3. Приземлення в стрибку в довжину з місця має відбуватися на всю стопу, а не на п'яту.  
А Так  
Б Ні

4. Перед стрибком потрібно зробити невеликий присід для збільшення амплітуди.
- А Так
- Б Ні
5. Під час польоту тіло має бути повністю прямим без руху рук і ніг.
- А Так
- Б Ні
6. Відштовхуватися в стрибку в довжину з місця можна як однією, так і двома ногами одночасно.
- А Так
- Б Ні
7. Після приземлення необхідно зберігати рівновагу, а не падати вперед.
- А Так
- Б Ні
8. Дихання під час стрибка не має значення для результату.
- А Так
- Б Ні
9. Основна мета гри у флорбол
- А передати м'яч усім гравцям команди
- Б забити якомога більше м'ячів у ворота суперника
- В зробити більше пасів
- Г утримати м'яч найдовше

10. Скільки польових гравців одночасно перебуває на майданчику від однієї команди?

А 4

Б 5

В 6

Г 7

11. Де зазвичай проводиться гра у флорбол?

А на трав'яному полі

Б у спортивному залі або на майданчику з бортами

В на асфальті без обмежень

Г на відкритому стадіоні

12. Чим грають у флорболі?

А ракеткою і м'ячем

Б м'ячем

В ключкою і м'ячем

Г ракеткою і воланом

13. Черлідінг — це вид спорту, який поєднує танці, гімнастику та акробатику.

А Так

Б Ні

14. У черлідінгу важливо показати командний дух і підтримку.

А Так

Б Ні

15. Під час виступу черлідери не повинні посміхатися.

А Так

Б Ні

16. У черлідінгу використовуються помпони, прапори, стрічки.
- А Так
- Б Ні
17. Безпечна розминка перед тренуванням у черлідінгу не потрібна.
- А Так
- Б Ні
18. Успіх у черлідінгу залежить від злагоджених дій усієї команди.
- А Так
- Б Ні
19. Основні елементи черлідінгу — це стрибки, піраміди, танцювальні рухи.
- А Так
- Б Ні
20. Черлідер може виступати без дотримання правил безпеки.
- А Так
- Б Ні
21. Мета черлідінгу — підтримати команду та створити позитивний настрій.
- А Так
- Б Ні
22. Черлідінг розвиває гнучкість, силу та координацію рухів.
- А Так
- Б Ні

## Блок II

### Практичний

**Виконайте виконавчі завдання 23 - 24, 26, 27 - 29, завдання 25 - відкрите. У завданнях, де необхідно робити записи в бланку, заповнюйте інформацію у спеціально відведених полях.**

**23.** Виконайте стрибок у довжину з місця - 3 спроби

**24.** Запишіть найкращий результат

\_\_\_\_\_

**25.** Поясніть техніку виконання стрибка в довжину з місця

Положення ніг (вихідне положення) \_\_\_\_\_

Робота рук \_\_\_\_\_

Як здійснюється відштовхування \_\_\_\_\_

Як здійснюється приземлення \_\_\_\_\_

**26.** Візьміть участь у грі у флорбол.

**27.** Об'єднайтеся в команду по 4 - 6 учасників.

**28.** За 1 хвилину разом з командою створіть і запишіть закличку або девіз.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**29** Виконайте закличку з елементами базових рухів руками (High V, Low V, T, Broken T, Right L, Left L, Touchdown, Low Touchdown) на 8 рахунків разом з командою.

### Увага!

**Ви завершили виконання роботи. Якщо у вас залишився час — перевірте відповіді, у яких сумніваєтеся, а також переконайтеся, що ви зафіксували всі відповіді. Завершіть роботу за вказівкою вчителя / вчительки.**