**Теоретичні тести**

**з фізичної культури для учнів 5-го класу**

**Сидоренківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів.**

**Кожна правильна відповідь 0,5 бала + 3 бали п’ятьом учням, які дадуть відповідь першим**

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 1  Вставте пропущене слово в прислів’я: «… маємо — не дбаємо, а втративши — плачемо». | |
| а) іграшку | в) знання |
| б) гроші | г) здоров’я |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 2  Дотримання здорового способу життя… (Оберіть правильні варіанти.) | |
| а) впливає на формування, збереження та зміцнення здоров’я | в) мити руки перед іжею |
| б) сприяє інтелектуальному і духовному розвитку людини | г) сприяє успішному навчанню |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 3  Ознаки нездорового способу життя людини… (Оберіть правильні варіанти.) | |
| а) мало рухається | в) переїдає |
| б) рано прокидається | г) харчується нездоровими продуктами |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 4  Фізичний розвиток — це… | |
| а) зміни форм і функцій організму (зріст, вага тіла, окружність різних частин тіла, життєва ємність легень, пропорційність частин тіла, станова сила); органів та систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, травлення | в) коли отримуєш гарні оцінки |
| б) коли збільшується тільки зріст | г) коли вживаєш вітаміни |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 5  Фізична підготовка — це… | |
| а) правильне виконання вправ | в) наука про правильне дихання під час виконання вправ |
| б) як правильно бігти | г) здатність людини якісно і вправно виконувати навчальні й виробничі нормативи з найменшою затратою фізичних сил |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 6  Якого виду спорту, на вашу думку, не існує? | |
| а) **Кунг-фу футбол (сепактакрау)** | в) велобол |
| б) лакрос | г) перегони з гирями |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 7  Що означає «Fair Play» у спорті? | |
| а) Спорт із феями | в) етичні та моральні закони, засновані на благородстві, справедливості і честі в [спорті](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) |
| б) нечесна та несправедлива гра | г) кібер-гра |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 8  **У яких містах Стародавньої Греції було започатковане фізичне виховання?** | |
| а) В Олімпії | в) у Трої |
| б) у Спарті й Афінах | г) у Фівах та Дельті |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 9  Що виховували у юнаків у **Стародавній Греції, аби у майбутньому вони стали воїнами своєї держави?** | |
| а) Мужність і спритність | в) гарний апетит |
| б) танцювальну та співочу майстерність | г) любов до тварин |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 10  Спітнівши, як потрібно витирати піт з обличчя? | |
| а) Рукою | в) губкою |
| б) ганчіркою | г) вологою серветкою або своїм рушником |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 11  Після тренування або фізкультурного заняття що необхідно зробити? | |
| а) Бігти на наступний урок | в) прийняти душ та змінити одяг на чистий та сухий |
| б) швидко поїсти | г) почитати |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 12  Що слід зробити зі спортивним одягом після кожного тренування? | |
| а) З’їсти | в) випрати |
| б) спалити | г) викинути |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 13  Основні вимоги вчителя фізкультури до учнівського вбрання? (Оберіть варіанти.) | |
| а) Чисте та охайне | в) згідно з температурою довкілля |
| б) займатися тільки у шкільній формі | г) зручне взуття з неслизькою підошвою |
| Тест № 14  Навіщо потрібно дотримувати правил особистої гігієни під час занять фізичною культурою? | |
| а) Щоб не допустити розвитку грибків та шкіряних інфекцій | в) щоб не хворіти на ГРВІ |
| б) щоб учитель не сварив | г) щоб потім поїсти |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 15  Навіщо потрібен щоденник самоконтролю? | |
| а) Для вчителя | в) для батьків |
| б) для обліку самостійних занять фізичною культурою та спортом, для реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних випробувань фізичної підготовленості, а також для контролю за виконанням тижневого рухового режиму | г) для директора |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 16  До об’єктивних показників самоконтролю належить… | |
| а) втома та перевтома | в) дотримання правил особистої гігієни |
| б) самопочуття, сон, апетит, розумова та фізична працездатність, позитивні й негативні емоції | г) спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень, вагою, м’язовою силою, спортивними результатами |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 17  Частота серцевих скорочень — це… | |
| а) пульс | в) утруднене дихання |
| б) довжина кроку | г) повільні рухи |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 18  Що заборонено робити на уроках фізичної культури? | |
| а) Вимірювати пульс | в) жувати гумку, штовхати у спину учня, який біжить попереду, робити підніжки, чіплятися за форму |
| б) складати навчальні нормативи | г) грати у рухливі ігри |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 19  Що першим ви зробите при поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах? | |
| а) Повідомите вчителя | в) навідаєтеся до медпункту |
| б) зателефонуєте батькам | г) продовжите перебувати на уроці |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 20  Чого суворо потрібно дотримувати під час виконання вправ на спортивних приладах? | |
| а) Правил особистої гігієни | в) безпечної дистанції |
| б) правил страхування та правил безпеки | г) нічого |

**Відповіді на тест надсилати на електронну пошту** [**Slivyak1968@ukr.net**](mailto:Slivyak1968@ukr.net) **Або на Viber або продиктувати відповіді по телефону 0991586403**

**Прізвище та клас\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**У формі заповненої таблиці (надіслати текстом або фото)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Літера відповіді |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Учитель фізичної культури Слив’як І.І.