**Теоретичні тести**

**з фізичної культури для учнів 6-го класу**

**Сидоренківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів**

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

|  |
| --- |
| Тест № 1Що таке шкідливі звички? |
| а) Погана поведінка людини | в) куріння сигарет, вживання спиртних напоїв, наркотичних чи токсичних речовин знання |
| б) ледачість | г) фаст фуд |

|  |
| --- |
| Тест № 2Що містять сигарети? |
| а) ГМО | в) пальмову олію |
| б) нікотин, отруйні смоли і багато інших канцерогенів | г) кокосову олію |

|  |
| --- |
| Тест № 3Що таке алкоголізм? |
| а) Малорухливий спосіб життя | в) нікотинова залежність |
| б) стихійне лихо | г) це недуг, на який захворюють ті, хто часто вживає спиртні напої |

|  |
| --- |
| Тест № 4Що відбувається з тими людьми, які страждають на алкоголізм? (Оберіть правильні відповіді.) |
| а) Хвороби печінки | в) руйнується особистість |
| б) порушується робота серця, погіршуються розумові здібності | г) поліпшується робочий процес |

|  |
| --- |
| Тест № 5Що є правдим ствердженням? (Оберіть правильні відповіді.) |
| а) Наркоманія важко виліковується | в) поширення наркотиків, примус до їхнього вживання — тяжкий карний злочин |
| б) серед наркоманів багато хворих на небезпечні інфекційні хвороби, зокрема СНІД | г) ніколи не пробуй наркотиків |

|  |
| --- |
| Тест № 6Який девіз Олімпійських ігор? |
| а) «Вище, сильніше, швидше!» | в) «Сильніше, вище, швидше!» |
| б) «Швидше, скоріше, сильніше!» | г) «Швидше, вище, сильніше!» |

|  |
| --- |
| Тест № 7Де проводилися перші Олімпійські ігри? |
| а) Греція | в) Англія |
| б) Франція | г) Туреччина |

|  |
| --- |
| Тест № 8Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор Стародавньої Греції? |
| а) Дванадцятьма телятами | в) вінками з гілок оливи |
| б) дружиною | г) свободою |

|  |
| --- |
| Тест № 9Що відбувалось у перший день проведення Олімпійських ігор Стародавньої Греції? |
| а) приносилися жертви богам, а спортсмени давали клятву перед статуєю Зевса | в) перші змагання |
| б) танцювали та співали | г) показові виступи спортсменів |

|  |
| --- |
| Тест № 10З якою періодичність та на честь якого Бога проводили античні Олімпійські ігри? |
| а) раз на 2 роки, на честь Афіни | в) раз на 3 роки, на честь Геракла |
| б) раз на 4 роки, на честь Зевса | г) раз на 5 років, на честь Артеміди |

|  |
| --- |
| Тест № 11Що заборонялося на період Ігор? |
| а) Працювати | в) рукоділля |
| б) весілля | г) війни та **бойові дії** |

|  |
| --- |
| Тест № 12Хто міг брати участь в Олімпійських іграх Стародавньої Греції? |
| а) Усі греки | в) усі вільні греки |
| б) жінки та чоловіки | г) тільки одружені чоловіки |

|  |
| --- |
| Тест № 13Скільки днів тривали **Перші Олімпійські ігри?** |
| а) 7 | в) 3 |
| б) 1 | г) 5 |
| Тест № 14Що таке **пентатлон**? |
| а) Давньогрецьке п’ятиборство, до якого належали: біг на один стадій, стрибки у довжину, метання диска та списа, боротьба | в) давньогрецьке п’ятиборство, до якого належали: біг на один стадій, стрибки у висоту, метання ядра, бокс, футбол |
| б) давньогрецьке п’ятиборство, до якого належали: біг на один стадій, стрибки у довжину та висоту, плавання, боротьба з дикими тваринами | г) давньогрецьке п’ятиборство, до якого належали: біг на один стадій, плавання, метання ядра та списа, гімнастика |

|  |
| --- |
| Тест № 15**Якою була найшанованіша фізична вправа у давніх греків**, що потребувала водночас і сили, і спритності, і цілковитого самовладання та задіювала всі м’язи? |
| а) Плавання | в) **боротьба** |
| б) біг | г) гімнастика |

|  |
| --- |
| Тест № 16Що потрібне для гармонійного розвитку підлітка? (Оберіть правильні відповіді.) |
| а) Сприятливе природне та соціальне оточення | в) повноцінне харчування |
| б) достатня рухливість | г) дотримання гігієнічних вимог і правил |

|  |
| --- |
| Тест № 17Що застосовують для розвитку витривалості? |
| а) Біг на короткі дистанції | в) біг на довгі дистанції |
| б) вправи з рівноваги | г) розминку |

|  |
| --- |
| Тест № 18Витривалість — це… |
| а) здатність людини протистояти фізичному стомленню під час м’язової діяльності. | в) здатність людини швидко реагувати |
| б) здатність людини бути гнучкою | г) здатність людини збірігати стійке положення тіла |

|  |
| --- |
| Тест № 19Якими вправами можна розвити витривалість? (Оберіть правильні відповіді.) |
| а) стрибками у довжину та висоту | в) стрибками зі скакалкою впродовж 5 хв |
| б) бігом на 30 м | г) рівномірним бігом на 1000–1500 м |

|  |
| --- |
| Тест № 20Де заборонено купатися? |
| а) У ванні | в) у басейні |
| б) у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів | г) у водоймах |

|  |
| --- |
| Тест № 21Де можна купатися? |
| а) Лише у спеціально відведених для цього місцях: на пляжах, водних станціях або у безпечних, перевірених місцях | в) у болоті |
| б) у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів | г) у калюжі |

|  |
| --- |
| Тест № 22Що ви зробите у разі погіршення метеоумов (гроза, буря, дощ)? |
| а) Пірнете | в) продовжите купання |
| б) покличете друзів | г) припините купання і вийти з води |

|  |
| --- |
| Тест № 23Що заборонено у басейнах? |
| а) Пірнати | в) займатися без наявності речей особистої гігієни для відвідування басейну (рушник, мило, мочалка, гумові капці, плавки чи купальник) |
| б) коригувати поставу | г) плавати |

|  |
| --- |
| Тест № 24Ваші дії, якщо ви не вмієте плавати? (Оберіть правильні відповіді.) |
| А) Буду навчатись | В) буду плавати на надувному матраці |
| Б) буду кататись на гойдалці над водоймищем | Г) не зайду до води вище пояса |

|  |
| --- |
| Тест № 25Який оптимальний час перебування у воді? |
| а) 5 хв | в) 20 хв |
| б) не більше ніж 10–15 хв | г) скільки дозволять |

Відповіді на тест надсилати на електронну пошту**Slivyak1968@ukr.net** **або на Viber або продиктувати відповіді по телефону 0991586403**

Прізвище та клас\_\_

У формі заповненої таблиці (надіслати текстом або фото)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № питання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Літера відповіді |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Учитель фізичної культури Слив’як І.І.