**Теоретичні тести**

**з фізичної культури для учнів 7-го класу**

**Сидоренківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 1  Що у дитячому віці визначає рухова активність? | |
| а) Грайливість | в) спритність |
| б) нормальне зростання та розвиток організму, підвищує опірність захворюванням | г) потяг до знань |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 2  Що досягається дотримання оптимального режиму рухової активності? | |
| а) Найвищий рівень функціональних можливостей організму | в) підтримання нормального функціонального стану організму |
| б) надмірні навантаження | г) оптимальний стан організму |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 3  Якою може бути рухова активність? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Оптимальною | в) організованою |
| б) неорганізованою (самостійною) | г) профілактичною |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 4  Як організована рухова активність може здійснюватися у школі? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Під час перерви | в) під час спортивної секції |
| б) під час ранкової гімнастики з батьками | г) на уроці фізичної культури |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 5  Добовий обсяг активних рухів має становити… | |
| а) не менше ніж 2 години | в) не менше ніж 4 годин |
| б) не менше ніж 6 годин | г) не більше ніж 45 хв |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 6  Фізична рекреація — це… | |
| а) відновлення опорно-рухового апарату | в) вид фізичної культури: використання фізичних вправ, а також видів спорту у спрощених формах для активного відпочинку людей |
| б) профілактика респіраторних захворювань | г) лежати і дивитись на море |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 7  Як фізична рекреація може проявлятись у школі? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Фізкультхвилинки, фізкультпаузи | в) туристичні походи |
| б) фізкультурно-спортивні свята | г) ніяк |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 8  **Коли та в якому місці було запропоновано історичне рішення про відродження Олімпійських ігор**? | |
| а) 1890 р., Лондон | в) 1892 р., Рим |
| б) 1894 р., Париж | г) 1986 р., Афіни |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 9  **Кому з цих видатних людей спала на думку ідея відродження Олімпійських ігор**? | |
| а) Деметриусу Вікелису (Греція) | в) **імператору Феодосію I** |
| б) Анрі де Бейелатуру (Бельгія) | г) П’єру де Кубертену (Франція) |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 10  **З ініціативи П’єра де Кубертена 23 червня 1894 р. у Парижі (Франція) відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. Який орган було створено на конгресі?** | |
| а) Союз атлетів | в) Міжнародний олімпійський комітет |
| б) Олімпійська рада | г) Союз атлетичних товариств |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 11  **Яку клятву дають спортивні арбітри перед початком Олімпійських ігор?** | |
| а) Бути добрими до спортсменів | в) боротися з будь-якими проявами жорстокості та насильства |
| б) бути непідкупними | г) поважати спортсменів і об’єктивно здійснювати суддівство |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 12  **Який предмет використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню?** | |
| а) Смолоскип | в) олімпійський кубок |
| б) античну амфору | г) античну давньо грецьку лампаду |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 13  Яка кількість олімпійських кілець? | |
| а) 7 | в) 6 |
| б) 4 | г) 5 |
| Тест № 14  **Що символізують олімпійські кільця?** | |
| а) об’єднання в олімпійському русі п’яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх | в) об’єднання найсильніших країн світу |
| б) об’єднання країн — засновниць Олімпійських ігор | г) об’єднання національних олімпійських комітетів країн — лідерів олімпійського руху |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 15  Яка періодичність Олімпійських ігор? | |
| а) Один раз на 3 роки | в) один раз на 5 років |
| б) один раз на 4 роки | г) один раз на рік |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 16  Що таке сила? | |
| а) Здатність, притаманна лише супергероям | в) здатність людини виконувати рухи за короткий проміжок часу |
| б) здатність людини зупиняти сильні пориви вітру | г) здатність людини чинити зовнішній опір завдяки м’язовим зусиллям. |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 17  Який спортивний інвентар можна використовувати для розвитку сили? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Скакалку | в) гирі |
| б) гантелі | г) штангу |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 18  Яким вимірювальним пристроєм виміряється сила кисті? | |
| а) Велоергометром | в) динамометром |
| б) спірометром | г) брусами |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 19  Які контрольні вправи-тести ви складаєте на уроках фізичної культури, щоб визначити свої силові якості? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи | в) підтягування на поперечині |
| б) нахил тулуба вперед із положення сидячи | г) піднімання тулуба в сід |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 20  Що таке гнучкість? | |
| а) Здатність людини далеко стрибати | в) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою |
| б) здатність людини долати полосу перешкод | г) здатність людини підтягуватись на поперечині |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 21  Що таке пасивна гнучкість? | |
| а) Коли є внутрішнє обтяження; | в) з цим народжуються |
| б) коли є зовнішнє обтяження, зусилля партнера | г) вис на турніку |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 22  Що таке активна гнучкість? | |
| а) Коли є зовнішнє обтяження; зусилля партнера | в) коли учитель допомагає |
| б) вис на турніку | г) за допомогою власних м’язових зусиль |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 23  Як проявляється втома? | |
| а) Після напруженого читання розпливаються букви, починає боліти голова. Після бігу відчувається слабкість | в) виникає бажання гуляти |
| б) виникає бажання плакати | г) біль у тілі |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 24  Хворобливий стан організму, що потребує тривалого відпочинку, а інколи й лікування — це… | |
| а) депресія | в) перевтома |
| б) порушення концентрації та уваги | г) ГРВІ |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 25  Завершіть фразу: «Під час позаурочних фізкультурних занять я…» (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) буду виконувати вправи на приладах без страхування | в) буду самостійно розминатися |
| б) не буду виконувати вправи та кількість підходів, якщо не впевнений(-а) у своїх силах | г) буду дивитись на стелю з телефоном у руці |

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)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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.