**Теоретичні тести**

**з фізичної культури для учнів 8-го класу Сидоренківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів**

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

|  |
| --- |
| Тест № 1Якого року спортсмени незалежної України вперше поїхали на Олімпіаду? |
| а) 1990 | в) 1992 |
| б) 1991 | г) 1989 |

|  |
| --- |
| Тест № 2Оксана Баюл здобула перше олімпійське золото для незалежної України на зимовій Олімпіаді в Ліллехаммері (Норвегія) з якого виду спорту? |
| а) Ковзанярський спорт | в) [сноубординг](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3) |
| б) біатлон | г) фігурне катання |

|  |
| --- |
| Тест № 31993 року який український легкоатлет став першою у світі людиною, яка стрибнула вище 6 м? |
| а) Максим Мазурик  | в) Богдан Бондаренко |
| б) Сергій Бубка | г) Александр Нартов |

|  |
| --- |
| Тест № 4У якому виді спорту Катерина Серебрянська стала олімпійською чемпіонкою Атланти-96? |
| а) Легка атлетика | в) керлінг |
| б) волейбол | г) гімнастика |

|  |
| --- |
| Тест № 5Яка гімнастка отримала 2 золоті медалі — в абсолютній першості та вільних вправах на Олімпійських іграх в Атланті? |
| а) Лілія Підкопаєва | в) Катерина Серебрянська |
| б) Валентина Голенкова | г) Ірина Гончарова |

|  |
| --- |
| Тест № 6Одинадцятиразова чемпіонка Європи, триразова чемпіонка світу, чотириразова олімпійська чемпіонка (Сідней-2000, Афіни-2004) у плаванні на 200, 400 м комплексом та 800 м вільним стилем. Володарка Кубків світу. Хто це? |
| а) [Бересньова Ольга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0%2C_%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0) | в) [Клочкова Яна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2C_%D0%AF%D0%BD%D0%B0_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0) |
| б) [Дев’ятова Тетяна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2C_%D0%A2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0) | г) [Зубкова Катерина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2C_%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0) |

|  |
| --- |
| Тест № 7Уякому виді спортуРуслан Пономарьов у 14 років став наймолодшим у світі чемпіоном світу серед юнаків до 18 років? |
| а) Шахи | в) нарди |
| б) шашки | г) хокей |

|  |
| --- |
| Тест № 8Який боксер нокаутував Кріса Бьорда і вперше став чемпіоном світу за версією IBF та олімпійським чемпіоном Атланти-96? |
| а) Василь Ломаченко | в) Василь Вірастюк |
| б) Олександр Усик | г) Володимир Кличко |

|  |
| --- |
| Тест № 9ОИ-2018: Надежда украинцев на медаль в биатлоне снова не ...Хто вони? |
| а) Тенісистки сестри Вілліамс | в) Біатлоністки сестри Семеренко |
| б) Біатлоністки сестри Зайцеви | г) волейболістки сестри Гончарови |

|  |
| --- |
| Тест № 10Ольга Харлан стала лучшей украинской спортсменкой месяца | Спорт ...ФОТО 2 https://images.aif.ru/018/924/0db5a7d6f3df992e15f75259b6e76093.jpgХто це? |
|  |
| а) Фехтувальниця Ольга Харлан | в) гімнастка Ганна Різатдінова |
| б) Фехтувальниця Ольга Жовнір | г) самбістка Матросова Анастасія |

|  |
| --- |
| Тест № 11Що таке олімпізм? |
| а) Скорочено — від «олімпійські змагання» | в) олімпійські спортсмени на пенсії |
| б) життєва філософія, що звеличує та об’єднує в гармонійне ціле тіло, волю та розум | г) спосіб життя |

|  |
| --- |
| Тест № 12Що є правдою про загартовування? (Оберіть правильні відповіді.) |
| а) Поліпшує настрій | в) підвищує працездатність |
| б) додає бадьорості | г) підвищує витривалість організму |

|  |
| --- |
| Тест № 13Коли слід починати загартовування організму? |
| а) Зранку | в) увечері |
| б) коли людина здорова | г) влітку |
| Тест № 14Яких видів опіків не існує? |
| а) Термічні | в) радіаційні |
| б) хімічні | г) гліколітичні |

|  |
| --- |
| Тест № 15Чого не можна робити у разі першої допомоги при термічних опіках I та II ступенів? |
| а) Зверху тканини прикладати холод (лід, пакет із холодною водою або снігом) | в) ушкоджену поверхню накривати тканиною |
| б) змащувати ушкоджені ділянки кремами і жирами, пробивати пухирі та видаляти тканину, що прилипла до шкіри | г) ушкоджену поверхню підкладати під струмінь холодної води та потримати 5–10 хвилин |

|  |
| --- |
| Тест № 16Чим можна розтерти шкіру при обмороженні І ступеня? |
| а) Крохмалем із водою | в) спиртом |
| б) рідиною для зняття лаку | г) рідким милом |

|  |
| --- |
| Тест № 17Систематичні заняття фізичними вправами здійснюють у цілому неабиякий позитивний вплив на… (Оберіть правильні відповіді.) |
| а) Особливості уваги | в) процеси пам’яті |
| б) розумову працездатність | г) творчих людей |

|  |
| --- |
| Тест № 18Назвіть основні фізичні якості людини. |
| а) Швидкість, стрибучість, сила, витривалість, гнучкість | в) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність |
| б) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, влучність | г) сила, швидкість, гнучкість, витривалість |

|  |
| --- |
| Тест № 19Здатність виконувати рухові дії у мінімальний для даних умов відрізок часу — це… |
| а) сила | в) витривалість |
| б) швидкість | г) спритність |

|  |
| --- |
| Тест № 20Які засоби НЕ використовують для розвитку швидкості? |
| а) Спортивні ігри | в) вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди |
| б) вправи з гантелями | г) естафети |

|  |
| --- |
| Тест № 21Яка фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції? |
| а) витривалість | в) гнучкість |
| б) швидкість | г) сила |

|  |
| --- |
| Тест № 22Один із засобів удосконалення швидкісно-силових якостей баскетболістів… |
| а) крос | в) загальнорозвивальні вправи |
| б) вправи на гнучкість  | г) серійні стрибки |

|  |
| --- |
| Тест № 23Якими є ефективні вправи для розвитку швидкості реакції? |
| а) рухливі й спортивні ігри | в) вправи циклічного характеру |
| б) швидкісно-силові вправи | г) єдиноборства |

|  |
| --- |
| Тест № 24За допомоги яких вправ виховуються швидкісно-силові якості? |
| а) «човниковий» біг | в) марафонський біг |
| б) спринтерський біг | г) стрибок у довжину |

|  |
| --- |
| Тест № 25Який із контрольних нормативів сприяє розвитку швидкісно-силових якостей? |
| а) Підйом тулуба в сід із положення лежачи на спині | в) підтягування |
| б) нахил тулуба уперед | г) згинання та розгинання рук в упорі лежачи |

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.