**Теоретичні тести**

**з фізичної культури для учнів 9-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  Якого року Україна як незалежна держава вперше взяла участь в Олімпійських іграх? | |
| а) 1990 | в) 1994 |
| б) 1991 | г) 1989 |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 2  Хто отримав найбільше золотих медалей за всю історію української олімпійської збірної? | |
| а) Ковзанярський спорт | в) [Яна](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) Клочкова |
| б) біатлон | г) фігурне катання |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 3  Якого року Україна була частиною Об’єднаної команди на Олімпійських іграх після розпаду Радянського Союзу? | |
| а) 1992 | в) 1993 |
| б) 1990 | г) 1991 |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 4  Хто у 1990–1998 роках був президентом Національного олімпійського комітету України? | |
| а) Сергій Назарович Бубка | в) [Андрій Миколайович Шевченко](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B9_%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) |
| б) Валерій Філіппович Борзов | г) [Андрій Михайлович Данилко](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D0%BA%D0%BE_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B9_%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 5  **Лілія Підкопаєва — Олімпійська чемпіонка в якому виді спорту?** | |
| а) **Художня гімнастика** | в) **фехтування** |
| б) фрістайл | г) спортивна гімнастика |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 6  Хто є Олімпійським чемпіоном України зі стрільби з лука? | |
| а) [Петро](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B0,_%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) Заковорот | в) [DZIDZIO](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%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) Віктор Рубан | г) [Оксана](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%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) Баюл |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 7  **Він** запам’ятався глядачам тим, що виходив на ринг в образі козака, а після фінального поєдинку танцював гопак. Хто це? | |
| а) Володимир Кличко | в) Олександр Усик |
| б) Василь Ломаченко | г) Майк Тайсон |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 8  Єдиний спортсмен в історії Олiмпiйських iгор, який двiчi виграв золото у змаганнi на дистанцiю 200 м серед каноїстiв-одиночок. Хто він? | |
| а) Юрій Чебан | в) Максим Прокопенко |
| б) Ігор Нагаєв | г) **Ігор Трунов** |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 9  Хто він?    ФОТО 1 https://lh3.googleusercontent.com/proxy/diOpDck6UStsx3YqHmLgdZy0\_d0rtIgtJIFdzCJYkvM7s\_6wwS-GGEjfqGbOBhXPRRKJ\_1Zj0oYADw-EvtSlE5LCtSx3lAhxFYZ0cM3Th9VcamCuSzFJJUfdXB6qew  https://galinfo.com.ua/media/gallery/full/v/e/vernjajev.jpg  ФОТО 2 https://galinfo.com.ua/media/gallery/full/v/e/vernjajev.jpg | |
| а) Рустам Шаріпов | в) В̓ ячеслав Олійник |
| б) Олег Верняєв | г) Жан Беленюк |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 10  Ця олімпійська чемпіонка брала участь у шоу «Танці з зірками». Хто це? | |
| а) **Лілія Підкопаєва** | в) Ганна Різатдінова |
| б) **Ольга Харлан** | г) Наталя Могилевська |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 11  **Що становить основу раціонального харчування?** | |
| а) Дрібне харчування | в) відсутність жирів у їжі |
| б) триразове харчування | г) збалансованість |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 12  **Кому належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».** | |
| а) Піфагору | в) Архімеду |
| б) Сократу | г) Зевсу |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 13  Ваші дії під час першої допомоги при вивихах кінцівок? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Накладете шину з допоміжних засобів | в) забезпечите нерухомість суглоба |
| б) почнете розтирати кінцівку, аби зменшити біль | г) прикладете пузир із льодом або холодний компрес |
| Тест № 14  Ваші дії під час першої допомоги при ударі? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Почнете розтирати кінцівку, аби зменшити біль | в) накладете пов’язку, що тисне |
| б) до місця удару прикладете чисту серветку або рушник, змочені холодною водою, у міру зігрівання зміните їх на холодні | г) накладете шину з допоміжних засобів |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 15  Ваші дії під час першої допомоги при розтягненні зв’язок? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Прикладете пузир із льодом або холодний компрес | в) ушкоджену поверхню накриєте тканиною |
| б) накладете пов’язку, що тисне | г) відразу після травми трохи піднімете ногу, забезпечите нерухомість суглоба |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 16  Які симптоми перелому? (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Швидкий і надмірний набряк | в) втрата звичайної рухливості в суглобі |
| б) в ураженій області з’являється деформація | г) навіть невеликий рух або контакт із пошкодженою областю спричиняє значний біль |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 17  Ваші дії під час першої допомоги при закритому переломі. (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Забезпечите нерухомість суглоба | в) на місце перелому прикладете холод для зменшення болю |
| б) накладете пов’язку, що тисне | г) накладете шину |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 18  Ваші дії під час першої допомоги при відкритому переломі. (Оберіть правильні відповіді.) | |
| а) Прикладете пузир із льодом або холодний компрес | в) розріжете одяг на місці рани таким чином, щоб можна було накласти пов’язку |
| б) зупините кровотечу (обробите краї рани і накладете пов’язку), а потім шину | г) забезпечите нерухомість ушкодженої кінцівки |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 19  Через який час настає відчуття ситості після прийому їжі? | |
| а) 30 хв | в) 1 година |
| б) 20 хв | г) одразу |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 20  З чого завжди необхідно розпочинати самостійні заняття фізичними вправами? | |
| а) Із заспокійливих вправ | в) із розминки — загальнорозвивальних вправ |
| б) з інтенсивних рухів | г) із важких вправ |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 21  Вмістом яких речовин визначається енергетична цінність харчових продуктів? | |
| а) Вітамінів | в) харчових добавок |
| б) білків, жирів, вуглеводів | г) мінеральних речовин |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 22  Що не заборонено під час занять фізичними вправами? | |
| а) Розмовляти з партнером по команді | в) носити під час тренувань ланцюжки, обручки та годинники |
| б) вживати жувальну гумку | г) штовхати у спину партнера, який біжить попереду |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 23  Як правильно організувати заняття, щоб уникнути травмування під час самостійних занять фізичними вправами? | |
| а) Ураховувати точність, напрямок, амплітуду певного руху | в) знайти потрібне місце та напарника |
| б) перевірити інвентар, відповідність одягу, врахувати рівень фізичної та технічної підготовки, місце та час проведення заняття | г) добре розігріти м’язи |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 24  Скільки частин у структурі уроку фізичної культури? | |
| а) 3 | в) 2 |
| б) 4 | г) 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| Тест № 25  Яка організація займається підготовкою та проведенням Олімпійських ігор? | |
| а) НХЛ | в) УЄФА |
| б) НБА | г) МОК |

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.