Тести з фізичного виховання

- 1. Фізична культура це:
- А) частина культури суспільства та людини;
- Б) процес розвитку фізичих якостей;
- В) вид виховання, спрямованийй на навчання руховим та развитку фізичних якостей;
- Г) развиток закономірнихх сил природи і виховання гігієнічних звичок.
- 2. Результатом фізичної підготовки є:
- А) фізичний розвиток;
- Б) фізична досконалість;
- В) фізична підготовленість;
- Г) здатність правильно виконувати рухові дії.
- 3. Коли Україна вперше прийняла участь в Олимпійських їграх?
- А) 2012 рік в Лондоні;
- Б) 1912 рік в Стокгольмі;
- В)1952 рік в Хельсінкі;
- Г) 1994 рік в Ліллегаммері.
- 4. Біг із зупинками та зміною напрямку руху за сигналом переважно сприяє формуванню:
- А) координації рухів;
- Б) техніці рухів;
- В) швидкості реакції;
- Г) сили.
- 5. Сонячні вани кращє за все приймати:
- А) з 12 до 16 години дня;
- Б) до 12 и після 16 години;
- В) в любий час дня за умов дотримання необхідних застережень;
- Г) з 10 до 14 години.
- 6. До циклічних видів спорту відносяться...:
- А) боротьба, бокс, фехтування;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, біг, лижні гонкі, плавання;
- Г) метання м'яча, диску, молота.
- 7. Де і коли були проведені перші Олімпійські ігри сучасности?
- А) 1516 рік в Німеччині;
- **Б**) 1850 рік в Англії;
- В) 1896 рік в Греції;
- Г) 1869 рік у Франції.

- 8. Головною причиною порушення постави є: А) малорухомийй спосіб життя; Б) слабкість м'язів спини; В) звичка носити сумку на одному плечі; Г) тривале перебування в положенні сидячі за партою. 9. Назвіть їм'я першого Українського олімпійського чемпіона: А) Оксана Баюл (фігурне катання); Б) Іван Піддубний (боротьба); В) Сергей Бубка (легка атлетика); Г) Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика) 10. Документом, засвідчуючим всі аспекти організації змагань, є: А) календар змагань; Б) положення про змагання; В) правила змагань; Г) програма змагань. 11. Профілактика порушень постави здійснюється: А) швидкісними вправами; Б) вправами «на гнучкість»; В) силовими вправами; Г) вправами «на витривалість». 12. Яка организація займається підготовкою та проведенням Олімпійсьікх їгор? А) НХЛ; Б) НБА; B) MOK; Г) УЄФА. 13. В якому виді спорту виборола золоту медаль Львів`янка Яна Шем'якіна на Олімпійських їграх в Лондоні? А) плавання; Б) легка атлетика; В) дзюдо; Г) фехтування. 14. Що визначає техніка безпеки? А) навички знань фізичних вправ без травмувань; Б) комплекс засобів спрямованих на навчання правилам поведінки, правилам страхуваня та самострахування, надоння першої долікарської
 - В) правильне виконання вправ;

допомогии;

Г) организацію і проведення учбових та позаучбових занять.

- 15. Виберіть правильну послідовність дій з надання долікарської допомоги при втраті свідомості:
- А) покласти постраждалого в прохолодне місце, обмахуючи рушником, дати багато теплого пиття;
- Б) холодний компрес на голову, спокій, ногам надають підвищене положення;
- В) теплий компрес на голову, расщибнути стискаючий дыхання одяг неглибокий масаж області шиї, холодне пиття;
- Г) надати постраждлому горизонтальне положення, забезпечити надходження свіжого повітря, обтерти обличча холодною водою, дати вдихнути пари нашатирного спирту (аміаку).
- 16.Як визначення не відноситься до основних властивостей м'язів?
- А) розтягнення;
- Б) скорочення;
- В) еластичність:
- Г) постійність стану;
- 17. Зміст фізичної культури як компонента культури суспільства полягає в:
- А) укріпленні здоров'я та вихованні фізичних якостей людини;
- Б) навчання руховим діям і підвищенню працездатності;
- В) у вдосконаленні природних фізичних властивостей людей;
- Г) окремим чином побудованій руховій активності.
- 18. За допомогою якого тесту не визначається фізична якість витривалість?
- А) 12 ти хвилинний біг;
- Б) біг на 100 метрів;
- В) лижна гонка на 3 километри;
- Г) плавання 800 метрів.
- 19. Яка довжина марафонскої дистанції на Олімпійських іграх?
- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.
- 20. Вкажіть, у якому місті будуть проходити зимові Олімпійські ігри 2014 року?
- А) Гренобль (Франція);
- Б) Токіо (Японія);
- В) Пекін (Китай);
- Г) Сочі (Росія)

21. Вкажіть, які вправи характерні дл фізичного виховання?	ія заключної частини заняття з
1. Вправи «на витривалість».	A)1.5;
2. Дихальні вправи.	Б) 3,5;
3. Силові вправи.	B) 2, 6;
4. Швидкістні вправи.	Γ) 3,4.5.
5. Вправи «на гнучкість».	
6. Вправи «на увагу».	
22. Як дозуються вправи на «гнучкіст	
виконувати в одній серії? Вправи «на А) по 8-16 рухів в серії;	гнучкість» виконуються
Б) поки не розпочнеться збільшувати	сь амплітула рухів:
В) до появи больових відчуттів;	
Г) по 10 разів в 4 серіях.	
23. Хто ініціатор відродження Олімпі	ськіх їгор?
А) Жан Жак Руссо;	
Б) Хуан Антоніо Самаранч;	
В) Пьер де Кубертен;	
Г) Ян Амос Каменсьий.	
24. Що так є адаптація?	
А) процесс прилаштування організму	до умов зовнішнього середовища,
що змінюються;	
Б) чергування навантаження та відпо	чинку шд час тренувального
процесу; В) процес відновлення;	
Г) підвищення ефективності функціон	лурания системи эмагань і системи
тренувань.	iybaniin ene temn smat and tene temn
25. Які нормальні показникии пуль	су здорової дорослої нетренованої
людини в стані спокою?	
A) 90-100;	
Б) 70-90;	
B) 75-85;	
Γ) 50-70.	
26. Вкажіть в якому місті будуть прох	ходити літні Олімпійські ігри 2016
року?	
А)Париж (Франція);	
Б) Москва (Росія); В)Ріо-де-Жанейро (Бразилія);	
Г) Сідней (Австралія)	
т ј Сідпен (Австралін)	

27. Тимчасове зниження працездатності - це:
А) перетренованість;
Б) хвороба ;
В) втома;
Г) втрата свідомості
28. Скількі чоловік знаходиться на майданчику в одній команді, під час
гри у волейбол?
$\hat{\mathbf{A}}$) $\hat{10}$
Б) 12
B) 5
$\Gamma)$ 6
29. Скількі чоловік знаходиться на майданчику в одній команді, під час
гри у баскетболі?
A) 10
Б) 12
B) 5
Γ) 6
30.Скількі чоловік знаходиться на майданчику в одній команді, під час
гри в мініфутболі?
A) 10
Б) 12
B) 5
$\Gamma)$ 6