

Тести з фізичного виховання

1. Фізична культура це:

- А) частина культури суспільства та людини;
- Б) процес розвитку фізичних якостей;
- В) вид виховання, спрямований на навчання руховим та розвитку фізичних якостей;
- Г) розвиток закономірних 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 Олімпійських іграх?

- 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 ванни краще 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) малорухомий спосіб життя;**
- Б) слабкість м'язів спини;**
- В) звичка носити сумку на одному плечі;**
- Г) тривале перебування в положенні сидячі за партою.**

9. Назвіть ім'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 організація займається підготовкою та проведенням Олімпійських ігор?

- А) НХЛ;**
- Б) НБА;**
- В) МОК;**
- Г) УЄФА.**

13. В якому виді спорту виборола золоту медаль Львів'янка Яна Шем'якіна на Олімпійських іграх 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 страхування та самострахування, надоння першої долікарської допомоги;**
- В) правильне виконання вправ;**
- Г) організацію 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, расщипнути стискаючий дихання одяг неглибокий масаж області шиї, холодне пиття;**
- Г) надати постраждлому горизонтальне положення, забезпечити надходження свіжого повітря, обтерти обличчя холодною водою, дати вдихнути пари нашатирного спирту (аміаку).**

16. Яке 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 марафонської 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)**

Г) Сідней (Австралія)

27. Тимчасове зниження працездатності - це:

- А) перетренованість;**
- Б) хвороба ;**
- В) втома;**
- Г) втрата свідомості**

28. Скільки чоловік знаходиться на майданчику в одній команді, під час гри у волейбол?

- А) 10**
- Б) 12**
- В) 5**
- Г) 6**

29. Скільки чоловік знаходиться на майданчику в одній команді, під час гри у баскетболі?

- А) 10**
- Б) 12**
- В) 5**
- Г) 6**

30. Скільки чоловік знаходиться на майданчику в одній команді, під час гри в мініфутболі?

- А) 10**
- Б) 12**
- В) 5**
- Г) 6**