

Тести

з дисципліни «Адаптивне фізичне виховання у системі вищої школи»

1. Назвіть захисну властивість організму:
 - А. Інфекція
 - Б. Імунітет
 - В. Епідемія
 - Г. Карантин
2. Вкажіть, яку поставу можна вважати правильною, якщо стоячи біля стіни відбувається торкання:
 - А. Потилицею, сідницями, п'ятами
 - Б. Потилицею, спиною, п'ятами
 - В. Потилицею, лопатками, п'ятами
 - Г. Потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами
3. Дайте визначення поняття «фізичний розвиток»:
 - А. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя
 - Б. Процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ
 - В. Рівень фізичної працездатності
 - Г. Рівень розвитку фізичних якостей
4. Позначте правильне формулювання поняття «самоконтроль».
 - А. Процес постійного спостереження за своїм фізичним станом
 - Б. Процес контролю за дотриманням режиму харчування
 - В. Процес постійного спостереження за синоптичними умовами
 - Г. Процес контролю за дотриманням режиму сну
5. Вкажіть, що є головною причиною порушення постави.
 - А. Малорухомий спосіб життя
 - Б. Недостатній розвиток м'язів спини
 - В. Носіння портфеля в одній руці
 - Г. Тривале сидіння біля комп'ютера
6. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму.
 - А. Настрій, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон
 - Б. Життєва ємність легенів, апетит, сон
 - В. Зріст, маса тіла, апетит, сон
 - Г. Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів
7. Вкажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при запамороченні.
 - А. Перенесення постраждалого у прохолодне місце та напоїти гарячим напоєм
 - Б. Покласти холод на голову, підняти ноги, напоїти гарячим напоєм
 - В. Надати постраждалому горизонтальне положення, забезпечити надходження свіжого повітря, обтерти обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту
 - Г. Посадити постраждалого, покласти теплий компрес на голову, дати понюхати нашатирного спирту
8. Вкажіть назву комплексу заходів, спрямованих на гарантування безпеки у процесі виконання вправ.
 - А. Страхування
 - Б. Допомога
 - В. Медичне забезпечення
 - Г. Контроль за виконанням вправ
9. Вкажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при легких забоях під час виконання фізичних вправ.
 - А. Розтерти місце забою
 - Б. Прикласти тепло до місця забою
 - В. Прикласти холод до місця забою

Г. Нічого не робити

10. Вкажіть мету проведення фізкультурних пауз на загальноосвітніх уроках

А. Для зняття розумового напруження

Б. Для надання можливості учням поспілкуватися

В. З метою скорочення часу на перевірку домашнього завдання

Г. З метою залучення учнів до занять фізичною культурою

11. Вкажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при переломі кінцівок

А. Нічого не робити до прибуття швидкої допомоги

Б. Потягнути за кінцівку

В. Накласти та зафіксувати шину

Г. Зробити легкий масаж

12. Ампутація це:

А. Відтворення окремих рухів

Б. Захворювання

В. Ступінь напруження м'язів

Г. Хірургічна операція

13. Відхилення розумового розвитку це:

А. Отримання позитивних вражень

Б. Інтелектуальна недостатність

В. Логічна послідовність

Г. М'язовий баланс

14. Фізична працездатність осіб з вадами зору визначається :

А. Станом зорового аналізатору

Б. Рівнем фізичного здоров'я

В. Фізичним станом

Г. Рівнем розвитку рухових якостей

15. Вкажіть, що визначає проба Руф'є :

А. Рівень загальної фізичної підготовленості

Б. Рівень фізичного навантаження

В. Функціональний стан дихальної системи

Г. Функціональний стан серцево – судинної системи

16. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму.....

17. Вкажіть вправи, які не рекомендується включати в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики :.....

18. Назвіть основний засіб фізичного виховання:.....

19. Здоров'я це -.....

20. Загартовування це -