# Тест по физическо възпитание, 12. клас

12 въпроса. Огради буквата на верния отговор.

Име: _____ Дата: _____

**1. Какво е прогресия на натоварването?**
а) рязко вдигане на натоварването
б) еднакво натоварване всеки път
в) постепенно увеличаване на товара
г) случайна смяна на натоварването всеки път

**2. Какво е суперкомпенсацията?**
а) силата намалява трайно
б) тялото става по-силно от преди след почивка
в) тялото губи сила и мускулна маса след почивка
г) тялото остава уморено дни наред

**3. Колко тренировки седмично са подходящи за начинаещ?**
а) една на две седмици
б) една месечно
в) всеки ден по две
г) три до четири

**4. Кои са трите макронутриента?**
а) белтъци, въглехидрати, мазнини
б) вода, соли и витамини
в) захари, соли и минерали
г) витамини, минерали и растителни фибри

**5. За какво са важни белтъците?**
а) за бърза енергия при кратък спринт и скок
б) за цвета на кожата и косата
в) за изграждане и възстановяване на мускулите
г) за усвояването на калция

**6. Колко вода се препоръчва на ден?**
а) около два литра, повече при спорт
б) около сто милилитра на ден
в) около половин литър, без значение от спорта
г) около десет литра, двойно при спорт

**7. Какво означава RICE при контузия?**
а) бягане, лед, масаж, разтягане
б) почивка, лед, притискане, повдигане
в) почивка, затопляне, масаж и раздвижване
г) разтягане, лед, загряване, бягане

# Тест по физическо възпитание, 12. клас (продължение)

**8. Защо загрявката е важна?**

а) съкращава времето за тренировка
б) намалява нуждата от вода
в) увеличава мускулната треска
г) намалява риска от контузии

**9. Кога и къде се провеждат първите модерни Олимпийски игри?**

а) 1896 г. в Атина
б) 1900 г. в Париж
в) 1908 г. в Лондон
г) 1912 г. в Стокхолм

**10. Какво символизират петте олимпийски кръга?**

а) петте първи държави домакини
б) петте основни олимпийски спорта
в) единството на петте континента
г) петте цвята на първите медали

**11. Какво е хипертрофията?**

а) намаляване на размера и силата на мускулите
б) увеличаване на размера на мускулите
в) натрупване на течности в ставите
г) скъсване на мускулни влакна

**12. Какво е прогресивното претоварване?**

а) една и съща тежест месеци наред
б) максимално натоварване още от първия ден
в) случайна смяна на упражненията
г) постепенно увеличаване на трудността

**Резултат: _____ от 12**

**Реши същия тест онлайн**

Играта проверява отговорите веднага: насочи камерата на телефона към кода.

bg.school/igra/pe12-test

# Отговори

За проверка от родител или учител. Верният отговор и защо.

**1. в) постепенно увеличаване на товара**
Тялото става по-силно, когато товарът расте плавно.

**2. б) тялото става по-силно от преди след почивка**
Затова почивката е важна колкото усилието.

**3. г) три до четири**
Между тях трябва да има почивни дни за възстановяване.

**4. а) белтъци, въглехидрати, мазнини**
Те дават енергия и градивен материал. Витамините и минералите са микронутриенти.

**5. в) за изграждане и възстановяване на мускулите**
Нуждата от тях расте особено след тренировка.

**6. а) около два литра, повече при спорт**
Тялото губи вода с потта и дишането, а при спорт още повече.

**7. б) почивка, лед, притискане, повдигане**
Това е първата помощ при много спортни травми. Студът и бинтът намаляват отока.

**8. г) намалява риска от контузии**
Подготвя мускулите и ставите за натоварване.

**9. а) 1896 г. в Атина**
Атина е избрана, защото Гърция е родината на древните олимпийски игри.

**10. в) единството на петте континента**
Петте преплетени кръга са петте обитавани континента. Те показват, че Олимпийските игри събират спортисти от целия свят.

**11. б) увеличаване на размера на мускулите**
Получава се при натоварване, почивка и добро хранене.

**12. г) постепенно увеличаване на трудността**
Мускулите стават по-силни само ако натоварването е малко над обичайното. Затова тежестта или повторенията се увеличават постепенно.