

Фізична культура і спорт_магістр_фаховий_2019

базовий рівень

1. Легка атлетика – це

- а. вид спорту, який об'єднує вправи у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях, та складених з цих видів багатоборства
- б. гімнастичні вправи та вправи на батуті
- в. вправи, які виконуються легко на відміно від вправ важкої атлетики
- г. вправи, з яких змагаються в силі та спринті

2. Яка з дистанцій є спринтерською у легкій атлетиці

- а. 800 м.
- б. 600 м.
- в. 100 м.
- г. 500 м.

3. До середніх дистанцій у легкій атлетиці відносяться

- а. 400 м., 600 м., 800 м., 1000 м.
- б. 200 м., 800 м., 1000 м.
- в. 300 м., 800 м., 1500 м.
- г. 800 м., 1500 м.

4. Легкоатлетичне семиборство складається з

- а. стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину
- б. стрибка з жердиною, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину
- в. стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, бігу на 100 м. з/б, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину
- г. бігу на 100 м. з/б, стрибка у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м., стрибка у довжину, метання спису, бігу на 800 м.

5. Які фізичні вправи називаються легкоатлетичними

- а. ходьба, біг, боротьба
- б. метання, плавання, стрибки
- в. ходьба, біг, метання
- г. ходьба, біг, метання, стрибки, багатоборства

6. Довжина дистанції марафонського бігу становить

- а. 32 км.
- б. 40 км.
- в. 50 км 190 м.
- г. 42 км. 195 м.

7. Легкоатлетичні стрибки поділяються на види

- а. стрибки з місця, стрибки з розбігу
- б. у висоту, у довжину, з жердиною
- в. горизонтальні, вертикальні
- г. потрійний стрибок, стрибок з місця

8. Назвіть олімпійські дисципліни з легкоатлетичних стрибків стрибків
- а. стрибки через коня, стрибки в висоту, стрибки з жердиною, стрибки у довжину
 - б. стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок, стрибок з жердиною
 - в. стрибки з місця, стрибки з жердиною, стрибки через бар'єри
 - г. стрибки в довжину, стрибки через колоду, стрибки через бар'єри
9. Легкоатлетичні вправи поділяються на
- а. ходьбу, біг
 - б. метання, плавання
 - в. ходьбу, біг і метання
 - г. ходьбу, біг, метання, стрибки, багатоборства
10. Як поділяється біг у легкій атлетиці
- а. на гладкий і кросовий
 - б. гладкий і з перешкодами
 - в. естафетний і кросовий
 - г. гладкий, з перешкодами, естафетний і кросовий
11. Олімпійськими дисциплінами у бар'єрному бігу є
- а. 60 м., 100 м.
 - б. 110 м., 200 м.
 - в. 100 м., 110 м., 400 м.
 - г. 100 м., 200 м., 400 м.
12. Назвіть Олімпійські дисципліни у спортивній ходьбі чоловіки, жінки
- а. 10 км., 20 км. (ж), 20 км., 30 км. (ч)
 - б. 20 км., 50 км. (ж), 20 км., 50 км. (ч)
 - в. 10 км., 30 км. (ж), 10 км., 30 км. (ч)
 - г. 5 км., 10 км. (ж), 10 км., 50 км. (ч)
13. Яка дистанція не вважається стаєрською у легкій атлетиці
- а. 3 000 м.
 - б. 10 000 м
 - в. 5 000 м.
 - г. 800 м.
14. Скільки нараховується Олімпійських видів легкої атлетики
- а. 44
 - б. 80
 - в. 48
 - г. 24
15. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика
- а. Англія
 - б. США
 - в. Канада
 - г. Франція
16. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій відносяться
- а. 60 м., 100 м., 110 м., 200 м.
 - б. 100 м., 200 м., 300 м.

- в. 100 м., 200 м., 400 м.
- г. 100 м., 200 м., 400 м., 500 м.

17. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу з легкої атлетики є

- а. 4х100 м., 4х400 м.
- б. 4х100 м., 4х400 м., 4х800 м.
- в. 4х1000 м., 4х800 м.
- г. 4х100 м., 4х200 м., 4х400 м.

18. Назвіть способи виконання стрибків у висоту з розбігу в легкій атлетиці

- а. "перекат", "перекидний", "прогнувшись"
- б. "фосбері-флоп", "перекидний", "прогнувшись"
- в. "переступання", "хвиля", "перекат", "перекидний", "фосбері-флоп"
- г. "перекат", "перекидний", "прогнувшись", "зігнувши ноги"

19. В якому році була утворена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ФЛАУ)

- а. 1900
- б. 1932
- в. 1912
- г. 1896

20. Який вид спорту називають "королевою спорту"

- а. гімнастика
- б. плавання
- в. легка атлетика
- г. фігурне катання

21. У бігових видах легкої атлетики спортсмени можуть змагатися

- а. тільки у взутті
- б. тільки босоніж
- в. у взутті або босоніж
- г. тільки у взутті з шипами

22. Якщо спортсмен легкоатлет виступає у неохайній формі то його

- а. знімають зі змагання
- б. викликають рефері
- в. дають попередження
- г. викликають тренера

23. Чим повинен оволодіти спортсмен під час спортивного тренування

- а. загальними і спеціальними знаннями
- б. практичними вміннями і навичками
- в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності
- г. знаннями, вміннями і навичками

24. Який спосіб легкоатлетичного стрибка у довжину з розбігу найпростіший і природній

- а. прогнувшись
- б. ножиці
- в. зігнувши ноги
- г. з місця

25. Чи вважається офіційним результат спортсмена, якщо він показаний на неофіційних змаганнях
- а. вважається
 - б. вважається якщо дотримані правила ІААФ
 - в. не вважається
 - г. вважається якщо є дозвіл рефері
26. Відомий український спортсмен, багаторазовий Олімпійський чемпіон з спортивної ходьби
- а. Н.Авілов
 - б. А.Боднарчук
 - в. В.Голобнічий
 - г. М.Соломін
27. Хто є президентом Національного олімпійського комітету України (НОК)
- а. С.Бубка
 - б. К.Волков
 - в. В.Янукович
 - г. В.Ахметов
28. Техніка у спорті це спосіб
- а. виконання вправи
 - б. вивчення вправи
 - в. результативність вправи
 - г. динаміка вправи
29. Хто є рекордсменом України у стрибках у висоту з розбігу серед чоловіків легкоатлетів
- а. Б.Боднарченко
 - б. В.Крамаренко
 - в. Р.Поварницин
 - г. В.Поламар
30. На які три групи умовно поділяються всі методи спортивної підготовки
- а. загальні, допоміжні і спеціальні
 - б. тренувальні, змішані і змагальні
 - в. словесні, наочні і практичні
 - г. стандартні, нестандартні і комбіновані
31. У змаганнях що проводяться у відповідності до правил ІААФ спортсмени повинні виступати у формі
- а. збірної команди
 - б. клубної команди
 - в. збірної або клубної команди
 - г. у будь якій формі
32. У легкоатлетичних змаганнях згідно правил ІААФ для взуття дозволяється використовувати кількість шипів на взутті
- а. не більше 7
 - б. не більше 6
 - в. не більше 11
 - г. не більше 12

33. У змаганнях що проводяться на синтетичному покритті для бігових видів довжина шипів не повинна перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 9 мм
- г. 11 мм

34. У змаганнях зі стрибків у довжину і висоту з розбігу товщина підошви не повинна перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 13 мм
- г. 11 мм

35. У змаганнях зі стрибків у висоту з розбігу довжина шипів дозволяється

- а. 12 мм
- б. 15 мм
- в. 13 мм
- г. 11 мм

36. Згідно правил ІААФ товщина каблука у стрибка у висоту з розбігу повинна не перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 19 мм
- г. 11 мм

37. Під час змагань спортсмен повинен мати номер

- а. тільки на спині
- б. тільки на грудях
- в. на грудях і спині
- г. не обов'язково мати

38. Проміжний час у бігу на середні і довгі дистанції у легкій атлетиці дозволяється

- а. тільки показувати
- б. тільки оголошувати
- в. показувати або оголошувати
- г. не дозволяється оголошувати або показувати

39. У зоні змагань в легкій атлетиці яка має обмеження можуть знаходитися тільки

- а. судді
- б. спортсмени
- в. судді і спортсмени
- г. тренери

40. Спортсмен який надає або отримує допомогу у зоні проведення змагань з легкої атлетики дискваліфікується

- а. за три попередження
- б. без попереджень
- в. за два попередження
- г. за одне попередження

41. Протест після офіційного оголошення результатів даного змагання у легкій атлетиці повинен подаватися не пізніше
- а. 20 хв
 - б. 40 хв
 - в. 30 хв
 - г. 50 хв
42. Яким повинно бути покриття бігових доріжок для проведення змагань з легкої атлетики
- а. синтетичним
 - б. достатньо пружним
 - в. таким що відповідає вимогам ІААФ
 - г. м'яким
43. Чи має право спортсмен міняти нагрудний номер під час проведення змагань з легкої атлетики
- а. має
 - б. тільки з дозволу рефері
 - в. не має
 - г. тільки з дозволу тренера
44. Після яких вивчених видів легкої атлетики бажано починати навчання техніки стрибка у довжину
- а. після підготовки в спринті
 - б. після стрибків у висоту
 - в. після кросової підготовки
 - г. після метань
45. З якого способу необхідно розпочинають навчання легкоатлетичного стрибка у довжину з розбігу
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
46. Під час розбігу в передостанньому кроці перед легкоатлетичним стрибком у довжину тулуб того, хто стрибає, повинен бути
- а. нахилений вперед
 - б. не має значення
 - в. з незначним відхиленням назад
 - г. у вертикальному положенні
47. Спортсмен, який виконує легкоатлетичний стрибок у довжину, найбільшу швидкість у розбігу повинен досягти
- а. на початку розбігу
 - б. в середині розбігу
 - в. в кінці розбігу
 - г. не має значення
48. У більшості випадків коротшим у розбігу при легкоатлетичному стрибку у довжину - є
- а. останній крок
 - б. передостанній крок

- в. всі кроки однакові
 - г. не має значення
49. Довжина розбігу в легкоатлетичних стрибках у довжину передусім залежить від
- а. зросто-вагових даних стрибуна
 - б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")
 - в. здатності до прискорення у бігу
 - г. рівня "вибухової" сили
50. Рекорд світу з легкоатлетичних стрибків у довжину з розбігу у чоловіків становить
- а. 8.90
 - б. 8.85
 - в. 8.96
 - г. 8,95
51. Яка команда виконує початковий удар у футбольному матчі?
- а. команда господарів
 - б. команда гостей
 - в. команда, яка за жеребом отримала таке право
 - г. за рішенням арбітра.
52. Які переваги надаються правилами змагань з футболу воротареві?
- а. дозволяється грати руками за межами своєї штрафної площі
 - б. забороняється встановлювати „стінку”
 - в. забороняється атакувати воротаря у межах площі його воріт
 - г. забороняється виконувати вільні удари від воріт
53. Як виконується вкидання м'яча із-за бокової лінії у футболі?
- а. двома руками із-за голови
 - б. двома руками збоку
 - в. будь-яким чином двома руками зверху
 - г. однією рукою
54. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі відповідають правилам гри у футбол?
- а. воротареві дозволяється грати руками
 - б. при виконанні кутового удару фіксується положення „поза грою”
 - в. команда, яка захищається не має право шикувати „стінку”
 - г. польовому гравцеві дозволяється грати руками
55. Хто дає дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле?
- а. капітан команди
 - б. асистент арбітра
 - в. тренер команди
 - г. арбітр у полі
56. Вкажіть основні обов'язки футбольного арбітра в полі?
- а. фіксувати всі порушення правил змагань
 - б. слідкувати за діями представників команд
 - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
 - г. контролювати запасних гравців
57. Чи дозволяється команді змінювати кольори форми у перерві футбольного матчу?

- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється лише за умови заміни кольорів футбольної форми обох команд.
 - г. за згодою представників команд
58. Чи може гравець штовхати суперника у футболі?
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки на ігровій відстані плечем у плече
 - г. лише у своїй штрафній площі
59. Чи дозволяється гравцям у футболі грати в окулярах?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
60. Чи може гравець штовхати суперника в футболі?
- а. так
 - б. ні
 - в. плечем в плече
 - г. плечем в спину
61. Батьківщиною футболу як гри є?
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
62. Який прийом відноситься до техніки гри воротаря у футболі?
- а. удари внутрішньою частиною підйому
 - б. удари по м'ячу зовнішньою стороною стопи
 - в. введення м'яча в гру рукою
 - г. вкидання м'яча з бокової лінії
63. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з?
- а. ударів по м'ячу
 - б. зупинок м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
64. Що є основним документом в організації змагань з футболу?
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри
65. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі якщо команди в повному складі?
- а. 22
 - б. 11

- в. 25
- г. 18

66. Тривалість гри у футбол?

- а. 90 хв
- б. 80 хв
- в. 60 хв
- г. 100 хв

67. Які із запропонованих систем розіграшів не застосовуються у футболі?

- а. колова
- б. з вибуванням(Олімпійська)
- в. змішана
- г. контрольна

68. У групових атаках у футболі беруть участь?

- а. не менше двох гравців
- б. не менше одного гравця
- в. один гравець
- г. капітан команди

69. Серед вказаних різновидів ударів по м'ячу у футболі, що визначаються за їх напрямком, знайдіть зайвий?

- а. діагональні
- б. середні
- в. повздовжні
- г. поперечні

70. Вивчення техніки футболу необхідно розпочинати з?

- а. ведення м'яча
- б. ударів по м'ячу ногою
- в. стійок, бігу, стрибків, зупинок, поворотів
- г. відбору м'яча

71. Можливо чи ні проводити розмітку футбольного поля переривчатими лініями?

- а. так
- б. ні
- в. немає різниці
- г. за рішенням арбітра

72. Кількість арбітрів обслуговуючих футбольну зустріч?

- а. 2
- б. 1
- в. 4
- г. 3

73. Кількість асистентів арбітра обслуговуючих футбольну зустріч?

- а. 1
- б. 2
- в. 5
- г. 6

74. В якому таймі суддя з футболу додає час?
- а. в кінці кожного тайму
 - б. в кінці другого тайму
 - в. в кінці першого тайму
 - г. коли заманеться
75. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі якщо команда в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
76. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі не відповідають правилам гри у футбол?
- а. воротареві дозволяється грати руками
 - б. польовому гравцеві дозволяється грати руками
 - в. забороняється атака на воротаря в межах площі воріт
 - г. воротареві дозволяється вводити м'яч у гру рукою
77. Футбольне поле на якому проводяться змагання з футболу має таку форму?
- а. прямокутну
 - б. квадратну
 - в. овальну
 - г. круглу
78. З якої частини футбольного поля розпочинається гра?
- а. з центру поля
 - б. вкидання м'яча з-за бічної лінії
 - в. кутовим ударом
 - г. ударом від воріт
79. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля?
- а. ні
 - б. тільки бокові лінії
 - в. так
 - г. тільки лицеві лінії
80. Що не відноситься до техніки польового гравця у футболі?
- а. фінти
 - б. ловля м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. удари по м'ячу
81. Що розуміємо під процесом адаптації у спорті?
- а. під адаптацією розуміємо результат процесу пристосування;
 - б. пристосування до тренувального навантаження;
 - в. пристосування до тренувальних і змагальних навантажень;
 - г. пристосування до життєво важливих змін в суспільстві.
82. Назвіть форми проведення спортивних змагань.

- а. локальні, регіональні, глобальні;
- б. особисті, особисто-командні, командні;
- в. районні, міські, обласні, державні;
- г. поодинокі, командні, комплексні.

83. Батьківщиною вільної боротьби вважається?

- а. Англія;
- б. Росія;
- в. Україна;
- г. США.

84. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень:

- а. малий, середній, великий;
- б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
- в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
- г. місячний, кварталний, річний.

85. Як називається одяг дзюдоїста?

- а. кімоно
- б. Тріко
- в. Костюм
- г. форма

86. Що з цього дозволено у дзюдо?

- а. Удари ногами
- б. удушення
- в. проходи у ноги
- г. удари руками

87. Батьківщиною вільної боротьби є?

- а. Англія;
- б. Росія;
- в. Україна;
- г. США.

88. Які основні рухові якості передбачається розвивати в спортивному тренуванні?

- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
- б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
- г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.

89. Дзюдо в перекладі означає:

- а. "легкий шлях";
- б. "гнучкий шлях";
- в. "сильний кидок";
- г. "боротьба в одязі".

90. Змагання з дзюдо проводяться на:

- а. борцівському килимі;
- б. ринзі;

- в. татамі;
- г. спортивній площадці.

91. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?

- а. Англія;
- б. США;
- в. Австралія;
- г. Африка.

92. Професійний бокс це:

- а. змагання, в яких спортсменам підбирають найтитулованіших спаринг – партнерів;
- б. самостійний вид спорту, в якому спортсмен робить бокс способом заробітку основних засобів для існування.
- в. бій за звання Чемпіона світу;
- г. змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.

93. Назвіть способи проведення змагань.

- а. відбірковий, коловий і змішаний;
- б. коловий, спосіб прямого вибування, змішаний;
- в. олімпійська, неолімпійська і “швейцарська” системи;
- г. індивідуальний, груповий, змішаний.

94. Які важливі рухові якості передбачається розвивати в спортивному тренуванні?

- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
- б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
- г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.

95. Що таке авітаміноз?

- а. відсутність вітамінів в мережі реалізації;
- б. відсутність вітамінів в організмі;
- в. відсутність вітамінів у тренера;
- г. надлишок вітамінів.

96. В перекладі слово "бокс" означає:

- а. двобій;
- б. кулачні бої;
- в. боротьба кулаками;
- г. удар.

97. Які з фізичних вправ належать до загально-підготовчих?

- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
- б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту;
- в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
- г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.

98. Скільки суддів знаходиться на "ТАТАМИ" під час сутички на першість України з дзюдо?

- а. 1
- б. 3

- в. 4
- г. 5

99. Чи є у дзюдо оцінка "КОКА"?

- а. так
- б. можливо
- в. ні
- г. ніколи не було

100. Скільки часу триває сутичка на серйозній першості з дзюдо?

- а. 3 хв
- б. 4 хв
- в. 7 хв
- г. 5 хв

101. У якому одязі виступають на змаганнях борці з греко-римської боротьби?

- а. кімоно
- б. тріко
- в. костюм
- г. форма

102. За якою системою боряться спортсмени на змаганнях з греко-римської боротьби, якщо в їх категорії 5 або менше 5 осіб?

- а. олімпійською
- б. коловою
- в. змішаною
- г. індивідуальною

103. Який розряд вважається найзначнішим у борців?

- а. ЗМС
- б. КМС
- в. МС
- г. 1 розряд

104. Які два прийоми вважаються "візитівкою" класичної і вільної боротьби?

- а. полу-Нельсон
- б. прохід в ноги
- в. посадка
- г. прогин

105. На яких змаганнях з боротьби спортсмену можуть присвоїти розряд КМС?

- а. Всеукраїнський турнір, Чемпіонат України
- б. Обласні змагання
- в. Чемпіонат Світу
- г. Районні змагання

106. Скільки вікових груп передбачено у змаганнях з самбо?

- а. 3
- б. 5
- в. 6
- г. 7

107. Скільки хвилин триває сутичка у самбо?
- а. 2-3 хв
 - б. 3-5 хв
 - в. 7-10 хв
 - г. 10-15 хв
108. Із кількох груп прийомів складається техніка самбо?
- а. із двох
 - б. із трьох
 - в. із чотирьох
 - г. із п'яти
109. Що означає "самбо"?
- а. самооборона
 - б. самооборона без зброї
 - в. самооборона зі зброєю
 - г. самооборона без відповідальності
110. Кут якого кольору повинен зайняти спортсмен-борець, якого оголосили першим?
- а. червоний
 - б. синій
 - в. білий
 - г. зелений
111. До основних фізичних якостей відносяться:
- а. ріст, вага, сила
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
 - в. біг, стрибки, метання, ходьба
 - г. об'єм біцепсів
112. Як визначити рівень стрибучості спортсмена волейболіста:
- а. за кількістю стрибків на гімнастичну лавку
 - б. за результатом стрибка вгору з місця
 - в. за результатом стрибка в глибину з різної висоти з наступним вистрибуванням вгору
 - г. за результатом стрибків на гімнастичних матах
113. Яких тактичних дій не існує у грі волейбол:
- а. індивідуальна тактика;
 - б. самостійна тактика;
 - в. групова тактика;
 - г. командна тактика.
114. Строго регламентовані фізичні вправи в послідовному пересуванні по колу від "станції" до "станції".
- а. індивідуальне тренування;
 - б. групове тренування;
 - в. колове тренування;
 - г. самостійне тренування.
115. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?

- а. довільно;
- б. за годинниковою стрілкою;
- в. проти годинникової стрілки;
- г. по вказівці тренера.

116. Якщо після дозволу судді на подачу у волейболі, подаючий гравець підкинув м'яч і не зробив по ньому удар (зпіймав його), тоді?

- а. подача повторюється цим же гравцем;
- б. подача повторюється іншим гравцем цієї ж команди;
- в. подача вважається програною;
- г. подачу подає ліберо.

117. Якщо при подачі м'яча у волейболі подаючий гравець наступає на розмітку задньої(лицьової) лінії майданчика або переходить її, то?

- а. подача повторюється;
- б. подача вважається програною;
- в. гра продовжується;
- г. подача повторюється іншим гравцем.

118. Які розміри волейбольного майданчика?

- а. 12 x 24;
- б. 20 x 40;
- в. 9 x 18;
- г. 20 x 10.

119. Гравець у волейболі "ліберо"- його функції?

- а. нападаючого;
- б. подаючого;
- в. захисника;
- г. блокуючого.

120. Склад волейбольної команди?

- а. 5 чол;
- б. 11 чол;
- в. 10 чол;
- г. 6 чол.

121. У волейболі використовують три торкання м'яча для?

- а. підготовки до нападаючого удару;
- б. по правилам гри;
- в. ускладнення супернику контролю за м'ячем;
- г. щоб вчасно поставити блок.

122. Як розігрується початок гри у волейболі?

- а. передачею із-за лицьової лінії;
- б. подачею із-за лицьової лінії;
- в. подачею із зони захисту;
- г. ударом м'яча об підлогу.

123. Гравець-волейболіст виконуючий другу передачу це:

- а. нападаючий;
- б. передаючий;
- в. зв'язуючий;
- г. блокуючий.

124. Яка подача не використовується у волейболі

- а. нижня бокова;
- б. верхня пряма;
- в. верхня кругова;
- г. планіруюча.

125. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців рук при прийомі м'яча зверху у волейболі:

- а. чотирикутник;
- б. трикутник;
- в. коло;
- г. овал.

126. Помилкою при подачі у волейболі рахується:

- а. подача з руки;
- б. торкання м'яча сітки;
- в. підкидання м'яча двома руками;
- г. подача у стрибку.

127. Прямий нападаючий удар у волейболі застосовується для:

- а. передачі м'яча;
- б. атаки;
- в. захисту;
- г. прийому м'яча.

128. Тактичною дією проти нападаючого ударі у волейболі є:

- а. передача;
- б. прийом м'яча;
- в. подача;
- г. блокування.

129. Помилкою при виконанні нападаючого удару у волейболі є:

- а. торкання м'ячем сітки;
- б. удар однією рукою;
- в. торкання рукою сітки;
- г. не має значення.

130. Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту?

- а. FIDE;
- б. FIVB;
- в. FIBB;
- г. FIVS.

131. Коли відбулися перші Олімпійські ігри в Древній Греції?

- а. 770р;
- б. 776р;

- в. 780р;
- г. 786р.

132. Склад команди в парковому волейболі?

- а. 5 чол;
- б. 4 чол;
- в. 2 чол;
- г. 6 чол.

133. Що втілює Олімпійський символ – п'ять переплєтених кілець на білому полотні?

- а. єдність п'яти країн;
- б. єдність п'яти континентів;
- в. єдність п'яти континентів;
- г. єдність націй.

134. Якого виду волейболу не існує?

- а. класичний волейбол;
- б. парковий волейбол;
- в. прибережний волейбол;
- г. пляжний волейбол.

135. "Біч-волей" - це?

- а. ігрова дія;
- б. пляжний волейбол;
- в. подача м'яча;
- г. прийом м'яча.

136. Слово "волейбол" означає?

- а. "літаючий м'яч"
- б. "гра з м'ячем через сітку"
- в. "гра в м'яч"
- г. "торкнися м'яча три рази"

137. Розмири майданчика у пляжному волейболі?

- а. 20x40;
- б. 9x18;
- в. 8x16;
- г. 7x14.

138. Склад команди у пляжному волейболі?

- а. 5 чол;
- б. 4 чол;
- в. 2 чол;
- г. 6 чол.

139. У пляжному волейболі партію виграє команда яка набрала?

- а. 21 очко;
- б. 15 очок;
- в. 25 очок;
- г. 8 очок.

140. Рік виникнення волейболу?

- а. 1958р;
- б. 1947р;
- в. 1859р;
- г. 1895р.

141. Хто засновник гри баскетбол?

- а. Хольгер Нільсон
- б. Вільям Джонс
- в. Джеймс Нейсміт
- г. Леон буф фар

142. У якому році був проведений перший публічний матч з баскетболу?

- а. 1890
- б. 1891
- в. 1892
- г. 1893

143. Коли опубліковані перші офіційні правила гри з баскетболу за якими почали проводити змагання?

- а. 1892
- б. 1890
- в. 1894
- г. 1891

144. До календарних змагань у спортивних іграх відносять?

- а. Матчеві зустрічі.
- б. Змагання з гандикапом.
- в. Скорочені змагання, блиц-турніри, міні-баскетбол, стріт-бол.
- г. Першості, чемпіонати, кубкові та відбіркові змагання.

145. Центральне у баскетболі коло розміщене?

- а. Біля кошика однієї з команд.
- б. Біля двох кошиків.
- в. В центрі ігрового майданчика.
- г. За межами майданчика.

146. Гра у баскетбол складається з?

- а. 2 тайми по 45 хв.
- б. 2 тайми по 20 хв.
- в. 4 періоди по 10 хв.
- г. 2 тайми по 30 хв.

147. Усі лінії на майданчику з баскетболу повинні бути одного кольору?

- а. Червоні
- б. Чорні
- в. Оранжеві
- г. Білі

148. Ігровий майданчик з баскетболу повинен бути відокремлений?

- а. Обмежувальною лінією.
- б. Лицьовими лініями.

- в. Бічними лініями.
 - г. Інше.
149. Склад команд з баскетболу налічує?
- а. 10 гравців.
 - б. 15 гравців.
 - в. 12 гравців.
 - г. 18 гравців.
150. Ігрова форма гравців-баскетболістів складається з:
- а. Майок, шортів, шкарпеток.
 - б. Спортивних костюмів.
 - в. Сорочки та чорних штанів.
 - г. Курток, гетрів, щитків.
151. Гра у стритбол може бути розпочата, якщо на майданчику є повноцінних гравців:
- а. 2
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5.
152. Рішення головного судді у баскетболі:
- а. Скасовувати рішення, яке прийняв другий суддя.
 - б. Може бути проігнороване.
 - в. Скасоване.
 - г. Є остаточним і сумнівам не підлягає.
153. Який гравець вибуває з гри у баскетболі?
- а. Отримав 3 фоли.
 - б. Отримав 5 фолів.
 - в. Постійно порушує правила.
 - г. Запасний гравець.
154. Скільки часу відводиться на атаку корзини суперника у грі баскетбол?
- а. 30сек.
 - б. 28сек.
 - в. 24сек.
 - г. 35сек.
155. Яка кількість замін дозволяється робити під час гри у баскетбол?
- а. Максимум 19.
 - б. Максимум 20.
 - в. Безліч.
 - г. На розсуд судді.
156. Що таке дошкільний вік як етап розвитку людини?
- а. дитинство;
 - б. системи організму;
 - в. вдосконалення основних органів та систем організму;
 - г. органи організму.
157. Як добирають рухливі ігри для дітей?

- а. за цікавістю;
 - б. за віком;
 - в. за емоційністю;
 - г. за кількістю учнів у класі.
158. Коли слід докладно пояснювати правила рухливої гри?
- а. коли складна гра;
 - б. коли багато команд;
 - в. коли гра проводиться на спортивній площадці;
 - г. коли гра проводиться вперше.
159. Як розпочинають рухливу гру?
- а. повільно;
 - б. швидко;
 - в. за сигналом;
 - г. за правилами.
160. Хто вперше поставив на наукову основу систему рухливих ігор?
- а. В. Г. Белінський;
 - б. Н. С. Ефімова;
 - в. П. Ф. Лесгафт;
 - г. А. М. Горький.
161. Скільки учнів може брати участь одночасно у рухливій грі?
- а. 10-20;
 - б. весь клас;
 - в. пів класу;
 - г. скільки дозволить вчитель.
162. Хто регулює проведення рухливих ігор і забав?
- а. суддя;
 - б. правила;
 - в. положення про гру;
 - г. дисциплінованість,
163. Чи люблять малята під час проведення рухливих ігор, коли з ними грають старші?
- а. дуже люблять;
 - б. не люблять;
 - в. їм байдуже;
 - г. залежно який гравець.
164. За допомогою рухливої гри діти опановують плавання:
- а. без задоволення;
 - б. повільно;
 - в. швидко;
 - г. із задоволенням.
165. За допомогою рухливої гри у воді діти позбавляються:
- а. почуття страху глибини;
 - б. почуття страху води;

- в. почуття страху тренера;
 - г. почуття страху суші.
166. Які технічні прийоми спочатку засвоюють діти у баскетболі?
- а. кидки м'яча в кошик;
 - б. ведення м'яча на місці;
 - в. ведення м'яча в русі;
 - г. передачі м'яча.
167. Який спортивний інвентар потрібен, для гри у бадмінтон?
- а. м'яч;
 - б. скакалка;
 - в. шарик;
 - г. волан.
168. У якому випадку правила спортивних ігор пояснюють більш докладніше?
- а. гра повторюється
 - б. гра проводиться вперше
 - в. коли є нові гравці
 - г. гра не цікава
169. Якщо на вулиці сонце, як шикують групу для пояснення правил гри?
- а. у шикуванні в колах
 - б. спиною до сонця
 - в. у двох-трьох шеренгах
 - г. команда проти команди
170. Як визначають тривалість гри?
- а. який вид спорту
 - б. вік, рівень підготовки
 - в. за бажанням команди
 - г. скільки є часу
171. Що розвиває гра у настільний теніс?
- а. силу
 - б. витривалість
 - в. спритність
 - г. реакцію
172. Які ігри проводяться на всіх етапах тренувальних занять на уроках спортивних ігор?
- а. любі ігри
 - б. ігри-естафети
 - в. сюжетні-ігри
 - г. народні ігри
173. Яка кількість дітей на протязі року потрібно обирати, у ролі ведучого у рухливих іграх?
- а. постійні;
 - б. найкращі учні;
 - в. бажано всі;
 - г. найсильніші (фізично).
174. Що лежить в основі сюжетних рухливих іграх?

- а. амбіційність;
 - б. відображення дій дійових осіб;
 - в. уявлення (дії людей, тварин, птахів);
 - г. дії тварин.
175. У яких формах проводять спортивні ігри у старших вікових групах?
- а. товариські;
 - б. спортивні турніри;
 - в. малі олімпійські ігри;
 - г. змагань (між учасниками, командами).
176. Якою повинна бути середня температура у спортивному залі ?
- а. 15-16 °С;
 - б. 18-19 °С;
 - в. 20-21 °С;
 - г. 10-12 °С.
177. Зимовий туризм (білий туризм) — це відвідування
- а. резиденції у Святого Миколая
 - б. туристичних маршрутів у північних широтах
 - в. курорту Буковель
 - г. туристичних місцевостей у зимову пору року
178. Зимовий туризм значною мірою залежить від
- а. кліматичних та погодних умов
 - б. зимового екіпірування
 - в. хорошого гіда
 - г. наявності фінансових коштів
179. Який із видів не відноситься до зимового туризму
- а. петанк
 - б. гірські лижі та слалом
 - в. сноутюбінг
 - г. кьорлінг
180. "Зимовий туризм" (спортивно-оздоровчий туризм) передбачає подолання маршруту
- а. не активним способом
 - б. активним способом
 - в. на автомобілі
 - г. літаком
181. Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – це?
- а. брати побільше їжі
 - б. брати з собою спортивний інвентар
 - в. брати з собою палатку спальник і ніж
 - г. брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого
182. Особливо великим поштовхом для розвитку туристичних подорожей стала поява
- а. автобусів
 - б. пороху

- в. компюторів
 - г. радіо
183. Масове пересування людей у середньовічній Європі відбувалося в часи
- а. хрестових походів
 - б. льодникового періоду
 - в. мезазою
 - г. відродження
184. Що зробило істотний внесок у розвиток подорожей?
- а. мисливство
 - б. рибальство
 - в. хліборобство
 - г. паломництво
185. Кого вважають першими мандрівниками?
- а. купці
 - б. поварі
 - в. хлібороби
 - г. ковалі
186. Нестационарні табори на відміну від стаціонарних туристських баз, які мають постійні будівлі і розраховані на прийом великих туристських загонів і груп
- а. розміщуються у лісі
 - б. обладнуються за кілька днів
 - в. розміщуються на морі
 - г. розміщуються у горах
187. Завдання туристичних (стаціонарних) спортивних таборів, таборів праці і відпочинку?
- а. зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей
 - б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. вихованням моральних і вольових якостей
 - г. виховання сміливості, рішучості, терпіння, ініціативності
188. В яких видах проводяться змагання з орієнтування на місцевості
- а. фізпідготовці, спецпідготовці, довірливих
 - б. збори, зльоти, конференції
 - в. піший, вело, лижний, авто
 - г. рух у заданому напрямку, рух за вибором, рух по маркірованій трасі
189. Основними документами для роботи оргкомітету із змагань по туризму є:
- а. правила змагань
 - б. класифікація
 - в. положення про змагання, кошторис, програма змагань
 - г. фінансові документи осередку
190. Організація туристичних конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів і виступів і їхня оцінка регламентуються
- а. положення про зліт
 - б. правила змагань

- в. класифікація
- г. довільно

191. Комплекс вольових якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру туриста" - це

- а. координаційні здібності
- б. сила
- в. діловитість
- г. воля до перемоги в туристських змаганнях

192. Довжина тенісного столу становить:

- а. 2,74 метри
- б. 2,58 метри
- в. 3,01 метри
- г. 2,67 метри

193. Ширина тенісного столу становить:

- а. 1,65 метри
- б. 1,75 метри
- в. 1,38 метри
- г. 1,525 метри

194. Стандартний відскік м'яча у настільному тенісі коли він падає з висоти 30,5см повинен бути не менше:

- а. 33 см.
- б. 22 см.
- в. 19 см.
- г. 27 см.

195. Стандартний відскік м'яча у настільному тенісі коли він падає з висоти 30,5см повинен бути не вище:

- а. 35 см.
- б. 44 см.
- в. 25см
- г. 32 см.

196. Ширина білої лінії у настільному тенісі, яка обмежує краї поля становить:

- а. 2 см.
- б. 3 см.
- в. 1 см.
- г. 4 см.

197. Ширина центральної лінії у настільному тенісі, яка ділить поле пополам становить:

- а. 3 мм.
- б. 1 см.
- в. 8 мм.
- г. 5 мм.

198. Висота сітки у настільному тенісі, що ділить поле на дві рівні частини становить:

- а. 18 см.
- б. 15,25см

- в. 14 см.
- г. 16,5 см

199. Довжина сітки у настільному тенісі, що ділить поле на дві рівні частини становить:

- а. 200 см
- б. 175 см
- в. 183 см
- г. 190 см

200. Діаметр тенісного м'яча у настільному тенісі становить:

- а. 35 мм.
- б. 40мм.
- в. 45 мм.
- г. 30 мм.

201. Вага тенісного м'яча у настільному тенісі становить:

- а. 5,3 грам
- б. 10 грам
- в. 7,8 грам
- г. 2,7 грама.

202. Розіграш у настільному тенісі– це:

- а. подача, в результаті якої очко не було зараховано
- б. зарахований результат
- в. період часу, коли м'яч у грі.
- г. партія

203. Зі скількох партій складається зустріч у настільному тенісі:

- а. 2,3
- б. 5,7
- в. 3,5
- г. 4,5

204. Після набору скількох очок в останній партії у настільному тенісі змінюється сторона:

- а. 10
- б. 3
- в. 7
- г. 5

205. Після якої зміни результату у настільному тенісі право подачі переходить до приймаючого гравця:

- а. на 2 очки
- б. на 4 очки
- в. на 5 очки
- г. на 3 очки

206. При досягненні рахунку у настільному тенісі 10:10 скільки подач робить кожна сторона:

- а. 2
- б. 3
- в. 1
- г. 5

207. На яку мінімальну висоту повинен підкинути гравець у настільному тенісі, перед тим як здійснити подачу:
- а. 10 см.
 - б. 28 см.
 - в. 22 см.
 - г. 16 см.
208. Яке з тверджень не відповідає положенню "втрата очка" у настільному тенісі:
- а. Якщо гравцю не вдається зробити правильну подачу
 - б. Якщо порушено умови зустріч, які на думку судді, можуть вплинути на результат
 - в. Якщо гравець яким-небудь чином зсунув поверхню столу під час гри
 - г. Якщо гравець під час гри торкнувся ігрової поверхні вільною рукою
209. На скільки рівних майданчиків ділиться поле, поділене сіткою у настільному тенісі:
- а. 4
 - б. 6
 - в. 2
 - г. 8
210. "Подвійний відскік" у настільному тенісі – це:
- а. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки.
 - б. М'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола
 - в. Зрушена ігрова поверхня
 - г. Гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу
211. "Не в черзі" у настільному тенісі – це:
- а. Вільна рука гравця торкнулась ігрової поверхні
 - б. Порушено черговість подачі чи прийому
 - в. У парній грі м'яча вдарив не той гравець
 - г. М'яч ударили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом
212. "Не в квадрат" у настільному тенісі – це:
- а. М'яч попав не в напівмайданчик того, який приймає (в парних зустрічах)
 - б. М'яч, поданий не з напівмайданчика того, який подає (в парних зустрічах)
 - в. М'яч, що поданий у всіх відношеннях правильно, торкнувся сітки та попав на ігрову поверхню того, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика того, який приймає (в парних зустрічах)
 - г. Зрушена ігрова поверхня
213. "Подвійний удар" у настільному тенісі – це:
- а. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки.
 - б. М'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола
 - в. Зрушена ігрова поверхня
 - г. Гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу
214. "Не з квадрату" у настільному тенісі – це:
- а. М'яч попав не в напівмайданчик того, який приймає (в парних зустрічах)
 - б. М'яч, поданий не з напівмайданчика того, який подає (в парних зустрічах)
 - в. М'яч, що поданий у всіх відношеннях правильно, торкнувся сітки та попав на ігрову

поверхню того, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика того, який приймає (в парних зустрічах)

г. Зрушена ігрова поверхня

215. “Бокс” – це:

- а. Гравець або те, що він одягає чи носить, заважає м'ячу
- б. М'яч торкнувся стола нижче бокових кромek ігрової поверхні
- в. Зрушена ігрова поверхня
- г. Порушено черговість подачі чи прийому

216. “Рука на столі” у настільному тенісі – це:

- а. М'яч ударили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом
- б. Вільна рука гравця торкнулась ігрової поверхні
- в. Порушено черговість подачі чи прийому
- г. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки

217. “Порушено стіл” у настільному тенісі – це:

- а. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки
- б. Зрушена ігрова поверхня
- в. Гравець або те, що він одягає чи носить, заважає м'ячу
- г. М'яч ударили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом

218. “Сітка” у настільному тенісі – це:

- а. М'яч, що поданий у всіх відношеннях правильно, торкнувся сітки та попав на ігрову поверхню того, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика того, який приймає (в парних зустрічах)
- б. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки
- в. Гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу
- г. М'яч попав не в напівмайданчик того, який приймає в парних зустрічах

219. До скількох очок триває гра у настільному тенісі:

- а. 21
- б. 15
- в. 25
- г. 11

220. Висота столу становить у настільному тенісі:

- а. 76 см.
- б. 85 см.
- в. 90 см.
- г. 68 см.

221. Настільний теніс як різновид великого тенісу виник:

- а. Франції
- б. США
- в. Англії
- г. Індії

222. Перше офіційне змагання з настільного тенісу було проведено:

- а. 1890 р.
 - б. 1870 р.
 - в. 1900 р.
 - г. 1915 р.
223. Перше міжнародне змагання з настільного тенісу відбулося:
- а. 1923 р.
 - б. 1936 р.
 - в. 1913 р.
 - г. 1901 р.
224. "Пінг-понг" в перекладі означає:
- а. Стіл і сітка
 - б. Ракетка і м'яч
 - в. Звук від ударів м'яча об ракетку і стіл
 - г. Сітка і ракетка
225. В якому році виникла Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ITTF):
- а. 1926 р.
 - б. 1913 р.
 - в. 1944 р.
 - г. 1933 р.
226. В якому році назву пінг-понг змінили на настільний теніс?
- а. 1939 р.
 - б. 1936 р.
 - в. 1950 р.
 - г. 1948 р.
227. В якому році настільний теніс стає олімпійським видом спорту?
- а. 1988 р.
 - б. 1990 р.
 - в. 2000 р.
 - г. 1977 р.
228. Мінімальна площа для одного стола становить у настільному тенісі:
- а. 8,1*5, 4 м
 - б. 7,7*4,5 м
 - в. 14*7 м
 - г. 9,5*6,5 м
229. У якому році відбувся перехід від 5 до 2 подач, після чого подачі переходять до приймаючого у настільному тенісі?
- а. 2010 р.
 - б. 2005 р.
 - в. 2001 р.
 - г. 1995 р.
230. "Міжнародна спортивна зустріч" – це:
- а. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації.
 - б. зустріч команд, які представляють різні асоціації.

- в. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
231. "Спортивний турнір за запрошенням" – це:
- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
в. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї
г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
232. "сПОРТИВНИЙ Турнір з обмеженням" – це:
- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
б. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
в. зустріч команд, які представляють різні асоціації.
г. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації.
233. Яке мінімальне ОСВІТЛЕННЯ повинне бути на Олімпійських іграх?
- а. 1000 люкс на висоті ігрової поверхні і 500 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
б. 600 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
в. 300 люкс на висоті ігрової поверхні і 200 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
г. 150 люкс на висоті ігрової поверхні і 100 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
234. Яке мінімальне повинне бути освітлення на звичайних змаганнях?
- а. 100 люкс на висоті ігрової поверхні і 50 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
б. 500 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
в. 600 люкс на висоті ігрової поверхні і 400 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
г. 450 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
235. Які кольори не допускаються на написи і символи на внутрішній огорожі?
- а. Червоний і синій
б. Білий і оранжевий
в. Жовтий і голубий
г. Синій і жовтий
236. Скільки тайм-аутів можна взяти в індивідуальній зустрічі з настільного тенісу:
- а. 3
б. 6
в. 2
г. 1
237. Скільки може тривати тайм-аут з настільного тенісу?
- а. до 2 хв.
б. до 3 хв.
в. до 1 хв.
г. до 5 хв.

238. Мінімальна температура в ігровому залі під час змагань з настільного тенісу повинна бути не меншою ніж :
- а. 25 °С.
 - б. 16 °С.
 - в. 12 °С.
 - г. 10 °С.
239. Президентом Федерації настільного тенісу України є:
- а. В. Ландик
 - б. С. Бозі
 - в. Р. Базюк
 - г. Д. Ведюк
240. Як називається українська організація з настільного тенісу?
- а. ФНТУ
 - б. ФІДЕ
 - в. ФФУ
 - г. ІТТФ
241. Вищим керівним органом Федерації настільного тенісу України є:
- а. Постійно діюча колегія
 - б. Суддівські з'їзди
 - в. Конференція делегатів
 - г. Виконавчий комітет
242. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
 - б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
 - в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
 - г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).
243. Освітні завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
 - б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
 - в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
 - г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).
244. Виховні завдання гімнастики передбачають:

- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму;
 - б. формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
 - в. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
 - г. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).
245. Освітньо-розвиваючі види гімнастики включають:
- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
 - б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
 - в. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
 - г. спортивну гімнастику, спортивну акробатику, спортивну аеробіку, художню гімнастику.
246. Оздоровчі види гімнастики включають:
- а. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
 - б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
 - в. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
 - г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику, спортивну аеробіку.
247. Спортивні види гімнастики включають:
- а. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
 - б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
 - в. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
 - г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.
248. Прикладні види гімнастики включають:
- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
 - б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
 - в. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
 - г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.
249. Основною метою гігієнічної гімнастики є:
- а. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня;
 - б. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови.
250. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:

- а. зміцненні здоров'я, прискоренні процесу пробудження після сну, збереженні високої працездатності протягом дня;
- б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
- в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
- г. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови.

251. Завданням професійно-прикладної гімнастики є:

- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
- в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
- г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.

252. Завданням виробничої гімнастики є:

- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
- в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
- г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.

253. Завданням лікувальної гімнастики є:

- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
- в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
- г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.

254. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:

- а. акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на брусах;
- б. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
- в. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
- г. вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем.

255. Гігієнічна гімнастика сприяє:

- а. зміцненню здоров'я, розвитку правильної постави;
- б. вихованню морально-вольових якостей;
- в. відновлення працездатності;
- г. засвоєнню простих рухів на приладах.

256. Завданням лікувальної гімнастики являється:

- а. розвиток правильної постави;
- б. вихованню морально-вольових якостей
- в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
- г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.

257. Ходьба стройовим кроком входить до групи:

- а. стройових вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
258. Лазіння по канату відносяться до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
259. Розмахування в упорі на брусах відносяться до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
260. Переворот боком входить до групи:
- а. вправ художньої гімнастики;
 - б. загально-розвиваючих вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
261. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину входить до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. опорних стрибків;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
262. Вправи з гімнастичною палицею відносяться до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
263. Вправи з стрічкою, обручем, скакалкою входять до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
264. Гімнастика в школі проводиться в наступних формах:
- а. урок гімнастики, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві і режимі продовженого дня, секційні заняття, масові гімнастичні виступи;
 - б. урок гімнастики, масові гімнастичні виступи, гімнастика на перерві, секційні заняття;
 - в. гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві, гімнастика в групі продовженого дня;
 - г. спортивні свята, секційні заняття, масові гімнастичні виступи.
265. Для популяризації фізичної культури і гімнастики зокрема використовується така форма занять гімнастикою як:

- а. урок гімнастики;
- б. масові гімнастичні виступи;
- в. гімнастика до занять;
- г. гімнастика до занять.

266. Гімнастика до занять проводиться з метою:

- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання;
- б. активного відпочинку учнів;
- в. відновлення працездатності учнів;
- г. підготовки учнів до змагань.

267. Гімнастика на великій перерві проводиться з метою:

- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання;
- б. активного відпочинку учнів;
- в. відновлення працездатності учнів;
- г. підготовки учнів до змагань.

268. Стрій це:

- а. установлене розміщення учнів для спільних дій;
- б. установлене розміщення учнів на одній лінії один поруч з іншим;
- в. установлене розміщення учнів один перед одним;
- г. установлене розміщення учнів один за одним.

269. Колона це:

- а. стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим;
- б. стрій, в якому учні розташовані один за одним по одному, по два, по три і т.д.;
- в. стрій, в якому учні розташовані один перед одним;
- г. стрій, в якому учні розташовані для спільних дій.

270. Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається:

- а. шеренга;
- б. фронтом;
- в. тилом;
- г. флангом.

271. Назвіть вправи у воді для вивчення рухів ногами способом кроль на грудях?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
- в. сидячи упор ззаді, ноги працюють як кролем на грудях.
- г. плавання в координації кролем на спині, дихання на 5 кожен гребок.

272. Визначить вправи у воді для вивчення рухів ногами способом брас?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
- б. стрілочка, ноги працюють брасом.
- в. сидячи упор ззаді, ноги працюють брасом.
- г. плавання в координації прикладним батерфляем.

273. Опишіть вправи у воді для вивчення рухів ногами способом батерфляй?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.

- в. упор ззаді сидячи, ноги працюють батерфляєм.
г. плавання в координації брасом, дихання на кожен 3 гребок.
274. Вправи у воді для вивчення рухів ногами способом кроль на спині?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на спині.
в. упор ззаді сидячи, ноги працюють як кролем на спині.
г. плавання в координації кролем на груді, вдих під праву видих під ліву руку.
275. Назвіть яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200, 400, 800, 1500метрів?
- а. кроль на спині.
б. кроль на грудях.
в. комплексне плавання.
г. естафетне плавання.
276. Назвіть яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200 метрів?
- а. естафетне плавання.
б. кроль на спині.
в. комплексне плавання.
г. синхронне плавання.
277. Визначіть яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200 метрів?
- а. комплексне плавання.
б. брас.
в. естафетне плавання.
г. синхронне плавання.
278. Яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200 метрів?
- а. батерфляй.
б. комплексне плавання.
в. естафетне плавання.
г. синхронне плавання.
279. Які фази гребка при плаванні кролем на грудях (по черзі)?
- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.
б. захват, гребок, вихід руки з води, рух руки над водою.
в. вхід руки у воду, основна частина гребка, рух руки над водою, захват, вихід руки з води.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
280. Назвіть фази гребка при плаванні кролем на спині (по черзі)?
- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват.
б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
в. підготовча та робоча фаза.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
281. Опишіть фази гребка при плаванні брасом (по черзі)?
- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват.
б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води,

- пронесення її по повітрю.
в. підготовча та робоча фаза.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
282. Визначить фази гребка при плаванні батерфляєм (по черзі)?
- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.
б. наплив, гребок, вкладання руки у воду, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
в. підготовча та робоча фаза.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
283. Як відбувається дихання при плаванні кролем на грудях?
- а. вдих через рот і ніс, видих через ніс і рот.
б. вдих через рот, видих через ніс.
в. вдих через рот, видих через рот і ніс.
г. вдих через рот, видих через рот.
284. Що таке одностороннє дихання у плаванні?
- а. для вдиху піднімаємо голову вгору.
б. для вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
в. для вдиху повертаємо голову тільки вправо або тільки вліво.
г. вдих та видих відбувається над водою.
285. Коли відбувається дихання при плаванні?
- а. вдих через рот і ніс, видих через ніс і рот.
б. вдих через рот, видих через ніс.
в. вдих через рот, видих через рот і ніс.
г. вдих через рот, видих через рот.
286. Дихання при плаванні брасом відбувається?
- а. вдих та видих під водою.
б. вдих над водою, видих під водою.
в. вдих під водою, видих над водою.
г. вдих та видих відбувається над водою.
287. Де відбувається вдих та видих при плаванні батерфляєм?
- а. вдих та видих під водою.
б. вдих над водою, видих під водою.
в. вдих під водою, видих над водою.
г. вдих та видих відбувається над водою.
288. Хто з перелічених українських плавців є олімпійськими чемпіонами?
- а. С.Фесенко.
б. П.Хникін.
в. Д.Селантьєв.
г. С.Бондаренко.
289. Хто з перелічених українських плавців виграв олімпійські ігри?
- а. Г. Прокуменщикова.
б. Г.Прокопенко.

- в. О.Лисогор.
- г. А.Сердінов.

290. Яку кількість олімпійських нагород здобула Я.Клочкова?

- а. 6 медалей.
- б. 5 медалей.
- в. 4 медалі.
- г. 3 медалі.

291. Скільки ви знаєте стилів спортивного плавання?

- а. 3 стиля.
- б. 5стилей.
- в. 6 стилів.
- г. 4 стиля.

292. Назвіть олімпійські дистанції кролем на грудях?

- а. 25,50,75 метрів.
- б. 50,100,200 метрів.
- в. 100,200,300 метрів.
- г. 100,400,1000 метрів.

293. Назвіть дистанції які пливуть на О.І. кролем на грудях?

- а. 250,500,750 метрів.
- б. 1500,400,200 метрів.
- в. 100,200,300 метрів.
- г. 100,400,1000 метрів.

294. Які є олімпійські дистанції кролем на спині?

- а. 25,50,75 метрів.
- б. 50,100,200 метрів.
- в. 100,200,300 метрів.
- г. 25,50,100 метрів.

295. Назвіть дистанції брасом?

- а. 25,50,75 метрів.
- б. 50,100,200 метрів.
- в. 100,200,400 метрів.
- г. 25,50,100 метрів.

296. Дистанції батерфляєм бувають такі

- а. 25,50,75 метрів.
- б. 50,100,200 метрів.
- в. 100,200,400 метрів.
- г. 25,50,100 метрів.

297. Оптимальний “кут атаки” при плаванні брасом?

- а. 0-20 градусів.
- б. 3-17 градусів.
- в. 20-25 градусів.
- г. 15-20 градусів

298. Який “кут атаки” при плаванні батерфляєм?

- а. 0-20 градусів.
 - б. 3-17 градусів.
 - в. 20-25 градусів.
 - г. 15-20 градусів.
299. “Кут атаки” при плаванні кролем на грудях?
- а. 1-7 градусів.
 - б. 5-12 градусів.
 - в. 10-20 градусів.
 - г. 15-20 градусів.
300. Правильний “кут атаки” при плаванні кролем на спині?
- а. 1-7 градусів.
 - б. 5-12 градусів.
 - в. 10-20 градусів.
 - г. 15-20 градусів.
301. Яка довжина кроків у спортивній ходьбі
- а. 100 – 140 см.
 - б. 100 – 150 см.
 - в. 110 – 120 см.
 - г. 100 – 112 см.
302. Дискваліфікується учасник змагань зі спортивної ходьби проходить якщо
- а. якщо спортсмен отримує четверту червону картку
 - б. якщо спортсмену показано три червоні картки
 - в. якщо спортсмену показано три червоні картки від трьох різних судів
 - г. якщо спортсмену показано п'ять червоних карток
303. Махова нога у спортивній ходьбі, після випрямлення в колінному суглобі ставиться
- а. п'ятою на ґрунт
 - б. носком на ґрунт
 - в. серединою стопи на ґрунт
 - г. передньою частиною на ґрунт
304. Згідно правил змагань ходака можна дискваліфікувати після фінішу зі спортивної ходьби
- а. ні
 - б. так
 - в. лише у ходунів високого класу
 - г. лише у ходунів початківців
305. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються
- а. циклічні, ациклічні, змішані
 - б. ациклічні, прості, складні
 - в. прості, складні змішані
 - г. складні, легкі, прості
306. За характером рухової діяльності легкоатлетичні вправи в основному поділяються на
- а. дві групи
 - б. три групи

- в. чотири групи
 - г. п'ять груп
307. В одному циклі у спортивній ходьбі є
- а. два періоди одиночної опори і два подвійної опори
 - б. один період одиночної і один подвійної опори
 - в. два періоди подвійної опори
 - г. один період одиночної опори
308. Період одиночної опори у спортивній ходьбі включає
- а. дві фази задній крок і передній крок
 - б. три фази передній крок
 - в. одну фазу задній крок
 - г. передній крок
309. Легкоатлетичний спорт поділяється
- а. стрибки, метання, боротьбу
 - б. ходьбу, біг, стрибки, метання, багатоборства
 - в. метання, плавання, біг
 - г. біг, гімнастику, боротьбу, ходьбу
310. За технікою виконання спортивна ходьба належить до
- а. циклічних вправ
 - б. ациклічних вправ
 - в. змішаних вправ
 - г. простих вправ
311. Швидкість у спортивній ходьби залежить від
- а. кута відштовхування
 - б. росто-вагових показників
 - в. довжини та частоти кроків
 - г. покриття доріжки
312. Рух тіла спортсмена викликають
- а. сила відштовхування від опори
 - б. напруження м'язів
 - в. взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил
 - г. реакція опори
313. Збільшення повертання тазу кругом вертикальної, поперечної, передньої - задньої вісей у спортивній ходьбі сприяє
- а. збільшенню частоти кроків
 - б. створенню оптимального кута відштовхування
 - в. збільшенню довжини кроків
 - г. зменшенню довжини кроків
314. Спеціальна розминка волейболіста включає.
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи

315. Вкажіть повний склад волейбольної команди:
- а. 6 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
 - б. 10 чоловік, тренер, масажист, лікар
 - в. 8 чоловік, тренер, помічник тренера, лікаря, кухар
 - г. 12 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
316. Що означає принцип загартування - систематичність?
- а. приймати процедури щодня в один і той же час
 - б. приймати процедури 1 раз на тиждень по вихідних днях
 - в. приймати процедури до і після їди
 - г. приймати процедури на протязі дня
317. Яку рухову дію слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- а. тривалий біг до 25-30 мін
 - б. стрибки із скакалкою
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
318. Де вперше був зіграний матч з пляжного волейболу з командами із двох учасників:
- а. Монте-Карло
 - б. Софії
 - в. Санта-Монике
 - г. Одеса
319. Зі скількох гравців складається команда в пляжному волейболі?
- а. 6х6
 - б. 4х4
 - в. 2х2
 - г. 3х3
320. Який призовий фонд був в турнірі з волейболу, проведеному у Лос-Анжелесе?
- а. 100б. ящикПепсі.в. 1000
 - г. 10000\$
321. Основний принцип спортивного тренування:
- а. всебічна підготовка спортсмена.
 - б. фізичної підготовки
 - в. спеціальної підготовки
 - г. поступової підготовки
322. Який принцип передбачає розуміння, активне ставлення спортсмена до навчання й тренування.
- а. поступовість
 - б. свідомість
 - в. систематичність
 - г. повторності
323. За яким принципом відбувається покращання функцій організму під впливом спортивного тренування поступово, протягом певного часу.

- а. повторності
- б. свідомість
- в. систематичність
- г. поступовість

324. Для якої фізичної підготовки вправи добираються з урахуванням особливостей обраного виду спорту.

- а. тактичною підготовкою
- б. технічною підготовкою
- в. спеціальна фізична підготовка
- г. загальна фізична підготовка

325. Який дидактичний принцип передбачує систематичне багаторазове повторення фізичної вправи.

- а. повторності
- б. свідомість
- в. систематичність
- г. поступовість

326. Зі скількох частин складається заняття (тренування) для спортсменів початківців (новачків)?

- а. 3 частини
- б. 4 частини
- в. 5 частин
- г. 6 частин

327. Які характеристики спортсмена беруться до уваги при проведенні тренувань

- а. вік, підготовленість спортсмена, вид спорту
- б. зріст, вік, вага
- в. вид спорту, умови тренування, вік
- г. фізична підготовка

328. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою обумовлено:

- а. фізичною підготовкою
- б. тактичною підготовкою
- в. технічною підготовкою
- г. психічною підготовкою

329. Мистецтво ведення спортивних змагань з суперником це:

- а. фізична підготовка
- б. тактична підготовка
- в. технічна підготовка
- г. психічна підготовка

330. Що забезпечує гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їх функціональних можливостей:

- а. тактичною підготовкою
- б. технічною підготовкою
- в. спеціальна фізична підготовка
- г. загальна фізична підготовка

331. Вкажіть нормальну частоту дихання для людини:

- а. 8-10 рухів на хвилину
- б. 9-13 рухів на хвилину
- в. 10-18 рухів на хвилину
- г. 15-20 рухів на хвилину

332. З яким документом пов'язані періоди тренувального циклу?

- а. планом конспектом
- б. календарем спортивних змагань
- в. з положенням про змагання
- г. з регламентом змагань

333. За допомогою якої підготовки спортсмен одержує знання в галузі теорії й методики (обраного виду) спорту.

- а. теоретичної підготовки
- б. тактичної підготовки
- в. технічною підготовкою
- г. спеціальної фізичної підготовки

334. Через скільки хвилин після фізичного навантаження у нетренованої людини пульс приходить в норму:

- а. через 1-2 хв.
- б. через 3-4 хв.
- в. через 5-6 хв.
- г. через 7-8 хв.

335. В яку частину заняття можна включати вправи для загальної фізичної підготовки:

- а. в підготовчу частину
- б. в залежності від завдань заняття
- в. в заключну частину
- г. в залежності від кількості спортсменів

336. Назвіть олімпійські дистанції в комплексному плаванні?

- а. 50,100 метрів.
- б. 100,200 метрів.
- в. 200,400 метрів.
- г. 400,800 метрів.

337. Яким етапом комплексного плавання пливуть брасом?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

338. В комплексному плаванні пливуть батерфляєм яким етапом?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

339. Кролем на грудях яким етапом пливуть у комплексному плаванні?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

340. Етап комплексного плавання який пливуть кролем на спині?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

341. Яким етапом комбінованої естафети пливуть брасом?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

342. В комбінованій естафеті яким етапом пливуть батерфляєм?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

343. Етапом комбінованої естафети пливуть кроль на грудях?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

344. Кролем на спині, пливуть яким етапом комбінованої естафети?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

345. Який рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні брасом?

- а. знизу-вверх.
- б. зверху-вниз.
- в. назад.
- г. назад-в сторони.

346. Ефективний рух ніг який допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні батерфляєм?

- а. знизу-вверх.
- б. зверху-вниз.
- в. назад.
- г. в сторони.

347. Рух ніг який допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні кролем на грудях?

- а. знизу-вверх.
- б. зверху-вниз.

- в. назад.
г. в сторони.
348. Якісний рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні кролем на спині?
- а. знизу-вверх.
б. зверху-вниз.
в. назад.
г. в сторони.
349. При плаванні кролем на спині дихання відбувається?
- а. вдих та видих під водою.
б. вдих над водою, видих під водою.
в. вдих під водою, видих над водою.
г. вдих та видих відбувається над водою.
350. Яка амплітуда роботи ніг при плаванні кролем на грудях?
- а. 15-25 сантиметрів.
б. 25-35 сантиметрів.
в. 35-45 сантиметрів.
г. 45-55 сантиметрів.
351. Амплітуда роботи ніг при плаванні кролем на спині найефективніша?
- а. 10-25 сантиметрів.
б. 25-40 сантиметрів.
в. 45-60 сантиметрів.
г. 60-70 сантиметрів.
352. Старт з тумбочки відбувається при плаванні?
- а. кроль на грудях, брас, кроль на спині.
б. кроль на грудях, брас, батерфляй.
в. кроль на грудях, кроль на спині.
г. кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині.
353. Старт з води відбувається при плаванні яким способом?
- а. брас.
б. батерфляй.
в. кроль на грудях.
г. кроль на спині.
354. Футбольне поле на якому проводяться міжнародні змагання з футболу може мати такий розмір?
- а. 45×90 м;
б. 64×100 м;
в. 90×120 м
г. 45×120 м;
355. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі предмети?
- а. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря
б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, рукавиці
в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, термобілизна
г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка

356. Вкажіть мінімальне число гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7
 - б. 8
 - в. 9
 - г. 10
357. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?
- а. так;
 - б. ні;
 - в. дозволяється за умови неповного чисельного складу команди
 - г. за рішенням арбітра
358. Чи дозволяється у футболі штовхати суперника в боротьбі за м'яч у повітрі?
- а. так
 - б. ні
 - в. лише в межах власної штрафної площі
 - г. тільки капітану команди
359. Після виконання футболістом укидання, м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією. Яким має бути рішення арбітра?
- а. запропонувати повторити вкидання м'яча гравцем тієї команди, яка його виконувала
 - б. призначити „спірний м'яч“
 - в. передати м'яч команді суперника
 - г. призначити штрафний удар
360. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шиккування футбольної „стінки“
 - б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
 - в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
 - г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар
361. Що обов'язково повинен мати арбітр у полі, виходячи судити спортивну зустріч з футболу?
- а. 2 секундоміри
 - б. прапорець
 - в. попереджувальні карточки
 - г. 3 свистки
362. Радіус кутового сектора футбольного поля дорівнює?
- а. 0,5 м
 - б. 1 м
 - в. 0,8 м
 - г. 1,5 м
363. Вкажіть основні обов'язки асистента арбітра у футболі?
- а. контролювати заміни гравців
 - б. визначати положення „поза грою“
 - в. слідкувати за об'ємом і масою м'яча
 - г. фіксувати ігровий час

364. Протягом якого часу в ігрових епізодах воротареві у футболі дозволяється тримати м'яч у руках?
- а. не більше 4 секунд
 - б. не більше 6 секунд
 - в. не більше 8 секунд
 - г. не більше 10 секунд
365. Чи зобов'язаний футбольний арбітр погодитися з думкою свого асистента у тому випадку, якщо він не помітив порушення правил гравцем?
- а. так
 - б. ні
 - в. остаточне рішення завжди за арбітром
 - г. тільки після перегляду відео повтору
366. У яких випадках суддя в футболі має право поміняти м'яч?
- а. маса м'яча більша стандартної
 - б. тиск м'яча не відповідає нормам
 - в. м'яч кольоровий
 - г. м'яч брудний
367. Як поновлюється футбольний матч, якщо зупинка відбулася із-за помилки арбітра?
- а. штрафним ударом
 - б. вільним ударом
 - в. „спірним м'ячем”
 - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
368. Воратар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 4 – 5 секунд, після чого опускає його на землю і веде ногами. М'яч перебуває у воротаря 10 – 15 секунд і він не поспішає вводити його у гру. Яким має бути рішення арбітра?
- а. зупинити гру і призначити вільний удар на користь команди суперника
 - б. продовжувати гру
 - в. винести воротареві попередження і призначити штрафний удар
 - г. призначити 11-ти метровий удар
369. Як поновлюється футбольний матч після фіксування положення „поза грою”?
- а. вільним ударом
 - б. штрафним ударом
 - в. „спірним м'ячем”
 - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
370. Чи буде м'яч, що відскочив від кутового прапорця на футбольному полі, вважатися у грі?
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки для господарів поля
 - г. тільки для гостей пол
371. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?
- а. 9,15 м
 - б. 10 м
 - в. 10,36 м
 - г. 11 м

372. З якого місця виконується удар від воріт у футболі?
- а. з будь-якого місця площі воріт
 - б. з бокової лінії площі воріт
 - в. з того кута площі воріт, де м'яч перетнув лицеву лінію
 - г. з лінії воріт
373. Що саме визначається у футболі терміном „ігрова відстань”?
- а. відстань між гравцем і м'ячем
 - б. відстань між гравцями, на якій дозволяється боротьба за м'яч
 - в. відстань, на якій знаходяться гравці під час розіграшу стандартних положень
 - г. відстань між голкіперами
374. Який жест футбольного арбітра у полі свідчить про призначення штрафного удару?
- а. рука піднята вгору
 - б. рука направлена вперед
 - в. обидві руки направлені вперед
 - г. обидві руки підняті вгору
375. Чи буде у футболі зарахований м'яч, забитий безпосередньо з кутового удару?
- а. так
 - б. ні
 - в. після дотику зі стійкою воріт
 - г. після дотику із поперечиною воріт
376. У футболі взяття воріт фіксується у випадку, коли?
- а. м'яч більшою частиною перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - б. м'яч будь-якою частиною знаходиться на лінії воріт між стійками і під поперечиною
 - в. м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - г. м'яч торкнувся сітки воріт
377. Який з наступних дотиків до м'яча рукою в футболі вважається порушенням правил гри?
- а. удар м'яча рукою
 - б. удар м'яча в руку
 - в. вкидання м'яча із-за бокової лінії
 - г. ловля м'яча воротарем
378. За які з наступних порушень призначається вільний удар у футболі?
- а. гравець знаходиться "поза грою"
 - б. користується недозволеним технічним прийомом
 - в. штовхає противника плечем в спину
 - г. порушення правил у штрафному майданчику
379. За які з наступних порушень призначається штрафний удар у футболі?
- а. гравець вистрибує на суперника
 - б. гравець тримає чи штовхає суперника
 - в. гравець знаходиться "поза грою"
 - г. м'яч покинув межі поля
380. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар у футболі?
- а. гра рукою в штрафному майданчику
 - б. порушення правил в штрафному майданчику

- в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
г. за не коректну поведінку тренера команди
381. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар у футболі?
- а. 9,15 м
 - б. 11 м
 - в. безпосередньо один коло одного
 - г. за межами поля
382. Офіційно футбол почав поширюватися в Україні з?
- а. 1878 р
 - б. 1901 р
 - в. 1910 р
 - г. 1894
383. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому у футболі?
- а. кут розбігу
 - б. постановка опорної ноги
 - в. швидкість розбігу
 - г. сила удару
384. Яка вага мяча в футболі?
- а. 380 – 400 гр
 - б. 410 – 450 гр
 - в. 460 – 500 гр
 - г. 510 – 550 гр
385. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі?
- а. серединою підйому
 - б. носком
 - в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
 - г. п'ятою
386. Що не входить в обов'язків інвентар футболіста?
- а. рукавиці
 - б. гетри
 - в. щитки
 - г. светр воротаря
387. Скільки всього правил гри у футболі?
- а. 13
 - б. 15
 - в. 17
 - г. 19
388. Який термін не відноситься до футболу?
- а. корнер
 - б. хавбек

- в. офсайд
- г. шор трек

389. У якому році винайдено футбол як спортивну гру?

- а. 6 грудня 1863 р
- б. 9 квітня 1863 р
- в. 10 січня 1900 р
- г. 9 липня 1865 р

390. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?

- а. 1900 р
- б. 1904 р
- в. 1896 р
- г. 1908 р

391. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?

- а. 1992 р
- б. 1991 р
- в. 1990 р
- г. 1993 р

392. Коли застосовується удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі?

- а. під час ударів, передач на невеликі відстані, зокрема по воротах
- б. коли м'яч потрібно послати на далеку відстань
- в. цей удар застосовується переважно під час кутових
- г. подач з краю до центру поля

393. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару ,при ударі внутрішньою частиною підйому у футболі?

- а. 45°
- б. 90°
- в. 60°
- г. 80°

394. Ширина лінії розмітки як і товщина стояків та поперечин у футболі?

- а. 9 см
- б. 12 см
- в. 10 см
- г. 8 см

395. Яка команда стала чемпіоном першого незалежного чемпіонату України з футболу?

- а. "Динамо" Київ
- б. "Таврія" Сімферополь
- в. "Шахтар" Донецьк
- г. "Металург" Донецьк

396. Яка команда стала володарем першого Кубка незалежної України з футболу?

- а. "Динамо" Київ
- б. "Дніпро" Дніпропетровськ
- в. "Шахтар" Донецьк
- г. "Чорноморець" Одеса

397. У якому році було створено ФІФА?
- а. 1904 р. – у Парижі
 - б. 1904 р. – у Лондоні
 - в. 1904 р. – у Цюриху
 - г. 1904 р. – у Глазго
398. Титул першого чемпіона світу здобула збірна команда з футболу?
- а. Англії
 - б. Уругваю
 - в. Бразилії
 - г. Аргентини
399. Від яких чинників залежить вибір тактики гри у футболі?
- а. внутрішні умови
 - б. зовнішні умови
 - в. стиль гри
 - г. техніка гри
400. Види групового захисту у футболі?
- а. зонний
 - б. персональний
 - в. особистий
 - г. індивідуальний
401. Яка мета шкільних спортивних секцій?
- а. ознайомити учнів із різними видами спорту;
 - б. підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду;
 - в. створити умови для розвитку фізичних якостей школярів;
 - г. створити умови для занять з конкретних видів спорту
402. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку з оздоровчою спрямованістю?
- а. базова фізична підготовка;
 - б. спортивна підготовка;
 - в. професійно-прикладна підготовка;
 - г. військово-прикладна підготовка.
403. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:
- а. формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок;
 - б. формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті;
 - в. оптимальний рівень гармонійно фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості;
 - г. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини протягом її особистого життя.
404. До засобів фізичного виховання належать:
- а. засоби забезпечення зорової наочності;
 - б. засоби забезпечення звукової наочності;
 - в. засоби забезпечення рухової наочності;
 - г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори.

405. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
 - б. силові, швидкісні вправи;
 - в. сонячна радіація, повітря, вода;
 - г. основні, підготовчі, підвідні вправи.
406. Залежно від стану здоров'я учні загально-освітніх шкіл поділяються на групи
- а. підготовча, основна, спеціальна медична;
 - б. основна, спеціальна медична;
 - в. спеціальна, загальна, перехідна;
 - г. базова, основна, перехідна, медична.
407. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. відновлення організму учнів, зниження фізичного навантаження, оцінку діяльності учнів;
 - б. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку;
 - в. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів;
 - г. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.
408. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:
- а. фізичне навантаження уроку;
 - б. динаміка частоти серцевих скорочень;
 - в. щільність уроку та розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих його завдань;
 - г. інтенсивність відновлювальних процесів.
409. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?
- а. 30 %;
 - б. 40%;
 - в. 50%;
 - г. 50 - 60%.
410. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:
- а. спортивні змагання, спортивні секції, прогулянки, день здоров'я;
 - б. предметні, комплексні, комбіновані;
 - в. гімнастика до занять, динамічні паузи, динамічні хвилинки, рухливі перерви, години здоров'я у групах продовженого дня;
 - г. тренувальні, навчальні, контрольні.
411. Урок фізичної культури складається з трьох частин:
- а. організаційної, головної, заключної;
 - б. вступної, основної, підсумкової;
 - в. підготовчої, основної, заключної;
 - г. організаційно-підготовчої, освітньої, підсумкової.
412. Яке з понять належить до педагогічного процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?
- а. фізичне виховання;
 - б. фізичний розвиток;
 - в. спорт;
 - г. фізична культура.

413. Яке з понять характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді спортивних змагань з метою виявлення та порівняння певних здібностей і можливостей людини?
- а. фізичне виховання;
 - б. фізична культура;
 - в. фізичний розвиток;
 - г. спорт.
414. Види виховання в процесі фізичного виховання:
- а. словесне, наочне, практичне, теоретичне;
 - б. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;
 - в. ідеологічне, науково-методичне, організаційне, програмно-нормативне;
 - г. оздоровче, виховне, освітнє, навчальне.
415. Такі характерні риси як дидактична спрямованість, керівна роль вчителя, постійний склад учнів, чітка регламентація їх діяльності, зумовленість занять розкладом, визначають:
- а. позакласні форми занять;
 - б. позаурочні форми занять протягом навчального дня;
 - в. позашкільні форми занять;
 - г. урочні форми занять.
416. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:
- а. загальну, спеціальну;
 - б. загальну, моторну;
 - в. активну, пасивну;
 - г. абсолютну, відносну.
417. До масових форм позакласних занять відносять:
- а. рухливі перерви, рухливі паузи;
 - б. рухливі ігри, забави та естафети;
 - в. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;
 - г. змагання з різних видів спорту.
418. Інтегральним показником відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму людини є:
- а. швидкість відновлення організму;
 - б. частота серцевих скорочень;
 - в. загальна щільність уроку;
 - г. моторна щільність уроку.
419. За характером педагогічних завдань уроки фізичної культури поділяються на:
- а. предметні, комплексні;
 - б. лікувальні, оздоровчі, спортивно-тренувальні;
 - в. навчальні, тренувальні, контрольні, змішані(комбіновані);
 - г. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки.
420. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:
- а. оздоровчі гуртки, спортивні секції, різні спортивні змагання (спортивні вечори, свята, День здоров'я);
 - б. предметні , комплексні, комбіновані;

- в. гімнастика до занять, рухливі перерви, години здоров'я, динамічні хвилинки;
г. тренувальні, навчальні, контрольні.
421. На які медичні групи поділяються учні до занять на уроках фізичної культури?
- а. головну, середню, найслабшу;
б. загальну, допоміжну, спеціальну медичну;
в. оздоровчу, виховну, основну;
г. основну, підготовчу, спеціальну медичну.
422. Коли проводиться оцінювання знань, умінь і практичних навичок учнів ЗОШ?
- а. у кінці уроку;
б. по ходу уроку з коментарем оцінки;
в. у кінці заключної частини уроку;
г. на розсуд вчителя.
423. Освітня вимога уроку фізичної культури передбачає:
- а. формування правильної постави, стопи, дихання;
б. формування знань, умінь і практичних навичок;
в. розучування основних елементів різних видів спорту;
г. контроль за станом рухової активності.
424. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку людини до найвищих досягнень обраному виді спорту називається
- а. базовою фізичною підготовкою;
б. фізкультурно-оздоровчою рекреацією;
в. спортивною підготовкою;
г. професійно-прикладною підготовкою.
425. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:
- а. засоби забезпечення наочності;
б. фізичні вправи;
в. гігієнічні засоби;
г. природні фактори.
426. До додаткових засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
б. силові, швидкісні вправи;
в. природні та гігієнічні фактори;
г. основні, підвідні, підготовчі вправи.
427. Яке виховне завдання уроку фізичної культури сформульоване правильно?
- а. виховувати товариськість, співпереживання, співчуття під час виконання фізичних вправ;
б. виховувати дисциплінованість на уроках фізичної культури
в. виховувати сміливість під час лазіння по канату в три прийоми;
г. виховувати силу волі у процесі занять фізичними вправами.
428. Основною формою фізичного виховання школярів є:
- а. фізична вправа;
б. ранкова гімнастика;

- в. спортивна секція;
 - г. урок фізичного виховання.
429. До уроку фізичної культури ставляться такі три основні вимоги:
- а. навчальна, основна, оздоровча;
 - б. освітня, виховна, оздоровча;
 - в. гігієнічна, розвивальна, оціночна;
 - г. діагностична, виховна, оздоровча.
430. Що передбачає освітня вимога уроку фізичної культури?
- а. навчання основних рухових дій;
 - б. формування знань, умінь і практичних навичок;
 - в. розумування основних елементів різних видів спорту;
 - г. оцінювання якості виконання фізичних вправ.
431. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:
- а. виховання товарищескості і взаєморозуміння;
 - б. виховання бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей;
 - в. виховання загальнолюдських та спеціальних якостей (сили волі, сміливості, терпеливості, наполегливості);
 - г. виховання любові до фізичних вправ.
432. Які дієслова використовуються під час формування освітніх завдань уроку фізичної культури?
- а. ознайомити, розучити, закріпити, повторити, оцінити;
 - б. розказати продемонструвати, виправити, повторити;
 - в. удосконалити, повторити, оцінити;
 - г. ознайомити, продемонструвати, виправити помилки, виявити недоліки.
433. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:
- а. організаційний, основний;
 - б. попередній, заключний;
 - в. попередній, безпосередній;
 - г. підготовчий, основний.
434. До основних форм позакласних занять з фізичної культури відносять:
- а. рухливі перерви, рухливі паузи;
 - б. рухливі ігри, і забави та естафети;
 - в. змагання з різних видів спорту;
 - г. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;
435. Що є метою системи фізичного виховання ?
- а. засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь;
 - б. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
 - в. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства;
 - г. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави
436. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу уроки фізичної культури поділяються на :

- а. урок ЛФК, профілактичні уроки;
 - б. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки;
 - в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки;
 - г. комбінований урок
437. Що відноситься до базової фізичної культури ?
- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
 - б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види ФК;
 - в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;
 - г. ЛФК
438. Що розуміють під специфічною витривалістю людини?
- а. здатність протидіяти втомі;
 - б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;
 - в. здатність виконувати роботу аеробного характеру;
 - г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
439. Зі скількох частин складається урок з фізичної культури ?
- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна;
 - б. з 4 частин : вступна, підготовча, основна, заключна;
 - в. з 2 частин : основна, заключна;
 - г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна
440. Які форми фізичної культури використовуються в процесі виробництва?
- а. заняття виробничою фізичною культурою;
 - б. оздоровчо-профілактична гімнастика;
 - в. ввідна гімнастика, динамічна перерва;
 - г. масові спортивно-оздоровчі заходи
441. Загальна тривалість рухливої перерви складає :
- а. 10-15 хвилин;
 - б. 15-20 хвилин;
 - в. 20-30 хвилин;
 - г. 30-40 хвилин
442. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його :
- а. фізичну підготовку;
 - б. фізичний розвиток;
 - в. фізичну освіту;
 - г. фізичну культуру
443. Здатність людини проявляти максимальну силу в найменший час характеризує :
- а. абсолютну силу;
 - б. відносну силу;
 - в. швидкісно-силові здібності;
 - г. швидкісну силу
444. До специфічних методів фізичного виховання відносяться :

- а. метод наочного впливу;
- б. метод чітко регламентованої вправи, ігровий та загальний метод;
- в. методи словесного впливу;
- г. ігровий метод

445. Що розуміють під відносною силою?

- а. значення сили, що приходить на 1 кг маси тіла людини;
- б. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини;
- в. показники сили, що припадає на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів;
- г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір

446. Здібності виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль характеризує:

- а. загальну гнучкість;
- б. статичну гнучкість;
- в. активну гнучкість;
- г. пасивну гнучкість

447. Зміст занять фізичною культурою визначається:

- а. завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, характером діяльності вчителя та учнів;
- б. формами організації учнів на уроках фізичної культури;
- в. структурою занять фізичними вправами;
- г. фізичними вправами

448. Що таке хронометраж уроку?

- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці;
- б. облік навантаження на уроці;
- в. показники зміни пульсу;
- г. метод вивчення затрат часу

449. Які форми фізичної культури відносяться до спортивно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня ?

- а. урок фізичної культури;
- б. спортивна година в групі продовженого дня;
- в. гімнастика до початку навчальних занять, динамічні хвилинки, динамічні паузи, рухлива перерва;
- г. заняття в секціях

450. Робочий план-графік навчального процесу складається на :

- а. один рік;
- б. чверть;
- в. півріччя;
- г. місяць

451. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:

- а. навчання руховим діям;
- б. формування знань і представлення в області ФКіС;
- в. розвиток розумової діяльності;
- г. загальний розвиток і зміцнення організму

452. Моторна щільність уроку характеризується відношенням:

- а. (Часу основної частини x 100 %)/45 хв;
 - б. (Часу, затраченого на педагогічно виправдані заходи, x 100 %)/45 хв;
 - в. (Часу, затраченого на виконання вправ, x 100 %)/45 хв;
 - г. Часу, затраченого на підготовчу і заключну частину, x 100 %)/ 45 хв
453. Що розуміють під абсолютною силою ?
- а. силу, яка приходить на 1 кг маси тіла людини;
 - б. силу, яка характеризується максимальною величиною м'язового зусилля без додаткового навантаження і без обмеження часу;
 - в. показник сили однієї людини порівняно з іншими;
 - г. здатність долати найбільший зовнішній опір довільним м'язовим напруженням
454. Вкажіть, яке з визначень відноситься до поняття пасивної гнучкості:
- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху;
 - б. властивості розтягувати м'язи;
 - в. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
455. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?
- а. від 6-7 до 9-10 років;
 - б. від 5-6 до 10 років;
 - в. від 6-7 до 11-12 років;
 - г. від 4-7 до 8-9 років
456. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?
- а. 70-80 %
 - б. 100 %
 - в. 80-90 %
 - г. 60-70 %
457. Уроки з фізичної культури можна поділити на:
- а. однопредметні і комбіновані;
 - б. контрольні і комплексні;
 - в. реабілітаційні і комплексні;
 - г. комбіновані і комплексні
458. Мікроциклом спортивного тренування називають:
- а. сукупність декількох тренувальних занять (тиждень)
 - б. сукупність декількох мікроциклів тренувального процесу (місяць)
 - в. послідовність підготовчої, основної і заключної частин
 - г. розширення пристосувальних можливостей організму
459. Спортивна форма - це:
- а. рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;
 - б. гармонійна єдність усіх компонентів змагального потенціалу спортсмена;
 - в. рівень технічного виконання змагальних вправ;
 - г. стан найкращої готовності до спортивних досягнень
460. Фізична культура - це ...
- а. навчальний предмет у школі;
 - б. виконання фізичних вправ;

- в. процес удосконалення можливостей людини;
- г. частина загальної культури суспільства

461. Під фізичним розвитком розуміють:

- а. процес зміни морфофункціональних властивостей організму протягом життя;
- б. розміри мускулатури, форми тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізичну працездатність;
- в. процес вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ;
- г. рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом.

462. Фізичними вправами називаються:

- а. рухові дії, за допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я;
- б. рухові дії, які дозуються за величиною навантаження і тривалістю виконання;
- в. рухи, що виконуються на уроках фізичної культури та під час ранкової гімнастики;
- г. форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.

463. Що називається поставою?

- а. силует людини;
- б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрої;
- в. пружинні характеристики хребта і стоп;
- г. звична поза людини у вертикальному положенні

464. Під силою як фізичною якістю розуміється:

- а. здатність піднімати важкі предмети;
- б. властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напруг;
- в. властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок зовнішніх опорів;
- г. комплекс властивостей організму, що дозволяють долати зовнішній опір або протидіяти йому

465. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:

- а. комплекс властивостей, що дозволяють пересуватися з великою швидкістю;
- б. комплекс властивостей, що дозволяє виконувати роботу в мінімальний відрізок часу;
- в. здатність швидко набирати швидкість;
- г. комплекс властивостей, що дозволяє швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи з великою частотою

466. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:

- а. комплекс морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу;
- б. здатність виконувати вправи з великою амплітудою за рахунок м'язових скорочень;
- в. комплекс властивостей рухового апарату, що визначають рухливість його ланок;
- г. еластичність м'язів і зв'язок

467. Технікою фізичних вправ прийнято називати:

- а. спосіб доцільного вирішення рухової задачі;
- б. спосіб організації рухів при виконанні вправ;
- в. склад і послідовність рухів при виконанні вправ;
- г. раціональну організацію рухових дій

468. Педагогічний процес, спрямований на формування рухових навичок, психофізичних якостей, досягнення досконалості - це ...

- а. фізична досконалість;
- б. фізичне виховання;
- в. фізична культура;
- г. фізичний розвиток

469. До якої категорії фізичного виховання відносяться гігієнічні фактори, природні сили природи і фізичні вправи?

- а. завдання фізичного виховання;
- б. принципи фізичного виховання;
- в. форми фізичного виховання;
- г. засоби фізичного виховання

470. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а. простою руховою реакцією;
- б. швидкісними здібностями;
- в. швидкістю одиночного руху;
- г. швидкістю руху

471. Число рухів в одиницю часу характеризує:

- а. темп рухів;
- б. ритм рухів;
- в. швидкісну витривалість;
- г. складну рухову реакцію

472. Вкажіть, як називається метод організації діяльності учнів на уроці, при якому весь клас виконує одне і теж завдання вчителя фізичної культури:

- а. фронтальний;
- б. потоковий;
- в. одночасний;
- г. груповий.

473. Відношення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку називається:

- а. індексом фізичного навантаження;
- б. інтенсивністю фізичного навантаження;
- в. моторною щільністю уроку;
- г. загальною щільністю уроку.

474. Відношення педагогічно виправданих (раціональних) витрат часу до загальної тривалості уроку називається:

- а. фізичним навантаженням;
- б. інтенсивністю фізичного навантаження;
- в. моторної щільністю уроку;
- г. загальною щільністю уроку.

475. Найбільш інформативним, об'єктивним і широко вживаним у практиці фізичного виховання і спорту показником реакції організму на фізичне навантаження є:

- а. час виконання рухової дії;
- б. величина частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- в. тривалість сну;
- г. коефіцієнт витривалості.

476. Вправи, спрямовані на виховання та вдосконалення координаційних здібностей, рекомендується виконувати:

- а. у підготовчій частині уроку (тренувального заняття);
- б. в першій половині основної частини уроку;
- в. у другій половині основної частини уроку;
- г. у заключній частині уроку.

477. Витривалість по відношенню до певного виду спортивної діяльності називається:

- а. аеробною витривалістю;
- б. анаеробною витривалістю;
- в. анаеробно-аеробною витривалістю;
- г. спеціальною витривалістю.

478. Здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності називається:

- а. функціональною стійкістю;
- б. біохімічною економізацією;
- в. тренованістю;
- г. витривалістю

479. Педагогічно невиправданий час на уроці фізичної культури – це:

- а. допоміжні дії;
- б. виконання фізичних вправ;
- в. пояснення і показ вправ;
- г. простій на уроках

480. Дайте характеристику поняття “фізичне виховання” :

- а. складова частина загальної частини культури, яка є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
- б. методика фізичного виховання, є спеціальною галуззю педагогіки, сукупністю форм фізичного виховання;
- в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
- г. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень

481. Дайте визначення “спорт” :

- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
- б. специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння здібностей та можливостей людини;
- в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
- г. складова частина загальної частини культури, як є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини

482. Яке з понять відповідає педагогічному процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?

- а. фізичний розвиток;
- б. спорт;
- в. фізичне виховання;
- г. фізична культура

483. Яка з перерахованих відповідей характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння певних здібностей і можливостей людини?

- а. фізичне виховання;
- б. фізична культура;
- в. спорт;
- г. фізичний розвиток,

484. Що з переліченого нижче найповніше характеризує сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?

- а. спорт;
- б. фізична культура;
- в. фізичне виховання;
- г. фізичний розвиток

485. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку молоді до служби в рядах Збройних сил України ?

- а. базова фізична підготовка;
- б. військово-прикладна підготовка;
- в. спортивно-оздоровча рекреація;
- г. фізична реабілітація

486. Який напрям у фізичному вихованні забезпечує підготовку людини до найвищих спортивних досягнень в обраному виді спорту ?

- а. базова фізична підготовка;
- б. спортивно-оздоровча рекреація;
- в. спортивна підготовка;
- г. фізична реабілітація

487. Що входить до основних завдань фізичного виховання ?

- а. словесні, наочні, практичні;
- б. свідомості й активності, систематичність, доступності;
- в. теоретичні, практичні комплексні;
- г. освітні, оздоровчі, виховні,

488. Розкрийте поняття “метод” :

- а. діяльність вчителя щодо цілеспрямованого формування та розвитку особистості людини;
- б. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ;
- в. спеціально упорядкована сукупність методичних прийомів, засобів та форм;
- г. спосіб сумісної діяльності вчителя та учнів, яка спрямована на вирішення основних завдань фізичного виховання

489. Охарактеризуйте поняття “методичний прийом” :

- а. складова частина методу, за допомогою якого забезпечується більш поглиблене й цілеспрямоване вивчення навчального матеріалу або вплив на організм людини;
- б. спосіб сумісної діяльності вчителя та учнів, яка спрямована на вирішення основних завдань фізичного виховання;
- в. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ;
- г. словесний і практичний спосіб взаємодії вчителя і учня

490. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ" :

- а. внутрішня і зовнішня структура рухів;
- б. сукупність процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправ;
- в. зовнішня і внутрішня структура рухів, спосіб виконання рухової дії;

г. найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найвищих результатів

491. Що визначає сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання ?

- а. визначальну ланку техніки;
- б. основу техніки;
- в. деталі техніки рухів;
- г. техніку рухів

492. Охарактеризуйте поняття “деталі техніки” :

- а. сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання;
- б. рухи, які не є характерними тільки для певної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами;
- в. основні моменти узгодження рухів у просторі;
- г. постійні зростання вимог до рівня спортивних результатів

493. Що з переліченого належить до допоміжних засобів фізичного виховання ?

- а. фізичні вправи;
- б. циклічні та ациклічні вправи;
- в. фізичне навантаження;
- г. природні та гігієнічні фактори

494. Яку назву має перший етап навчання руховим діям ?

- а. етап закріплення рухової дії;
- б. етап удосконалення рухової дії;
- в. етап вивчення рухової дії;
- г. етап підготовки

495. Вкажіть назву другому етапу навчання руховим діям :

- а. етап розучування рухової дії;
- б. етап удосконалення рухової дії;
- в. визначення ступеня автоматизації рухової дії;
- г. етап закріплення рухової дії

496. Назвіть третій етап навчання руховим діям :

- а. етап удосконалення рухової дії;
- б. етап розучування рухової дії;
- в. етап закріплення рухової дії;
- г. негативний перенос навички

497. Що визначає поняття "рівень володіння руховою дією", який характеризується необхідністю свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів ?

- а. автоматизована навичка;
- б. рухова навичка;
- в. рухове вміння;
- г. автоматизоване рухове вміння

498. Що таке тест?

- а. набір контрольних вправ для оцінки стану спортсмена;
- б. вимірювання чи випробування, проведене для визначення стану або здібностей спортсмена;
- в. комплекс вправ для оцінки здібностей спортсмена;
- г. розроблена система контролю за станом спортсмена

499. Тактична підготовка - це:

- а. процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності;
- б. ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високого спортивного результату;
- в. можливість економно виконувати будь-яке тактичні дії;
- г. система педагогічних впливів, що застосовуються з метою вирішення тактичних завдань.

500. Технічна підготовка - це:

- а. вміння виконувати певні навички;
- б. процес, спрямований на освоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високого спортивного результату;
- в. можливість економно виконувати будь-яке рухове дію;
- г. освоєння рухів, які необхідні для виконання змагального вправи

основний рівень

1. У змаганнях що проводяться по правилам ІААФ спортсмени повинні виступати у формі

- а. збірної команди
- б. клубної команди
- в. збірної або клубної команди
- г. у будь якій формі

2. У легкоатлетичних змаганнях згідно правил ІААФ для взуття дозволяється використовувати кількість шипів на взутті

- а. не більше 7
- б. не більше 6
- в. не більше 11
- г. не більше 12

3. У змаганнях що проводяться на синтетичному покритті для бігових видів легкої атлетики довжина шипів не може перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 9 мм
- г. 11 мм

4. У змаганнях із легкоатлетичних стрибків у довжину і висоту з розбігу товщина підошви взуття не повинна перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 13 мм
- г. 11 мм

5. У легкоатлетичних стрибках у висоту з розбігу довжина шипів дозволяється

- а. 12 мм
 - б. 15 мм
 - в. 13 мм
 - г. 11 мм
6. Згідно правил ІААФ товщина каблука у стрибках у висоту не має перевищувати
- а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 19 мм
 - г. 11 мм
7. Під час змагань з л/а спортсмен повинен мати номер
- а. тільки на спині
 - б. тільки на грудях
 - в. на грудях і спині
 - г. не обов'язково мати
8. Проміжний час у бігу на середні і довгі дистанції у легкій атлетиці дозволяється
- а. тільки показувати
 - б. тільки оголошувати
 - в. показувати або оголошувати
 - г. не дозволяється оголошувати або показувати
9. У зоні змагань з легкої атлетики, яка має обмеження можуть знаходитися тільки
- а. судді
 - б. спортсмени
 - в. судді і спортсмени
 - г. тренери
10. Спортсмен який отримує або надає допомогу у зоні проведення змагань з легкої атлетики дискваліфікується
- а. за три попередження
 - б. без попереджень
 - в. за два попередження
 - г. за одне попередження
11. Олімпійськими дисциплінами у бар'єрному бігу з легкої атлетики є
- а. 60 м., 100 м.
 - б. 110 м., 200 м.
 - в. 100 м., 110 м., 400 м.
 - г. 100 м., 200 м., 400 м.
12. Назвіть Олімпійські дисципліни у спортивній ходьбі чоловіки, жінки
- а. 10 км., 20 км. (ж), 20 км., 30 км. (ч)
 - б. 20 км., 50 км. (ж), 20 км., 50 км. (ч)
 - в. 10 км., 30 км. (ж), 10 км., 30 км. (ч)
 - г. 5 км., 10 км. (ж), 10 км., 50 км. (ч)
13. Яка дистанція не вважається стаєрською з легкої атлетики
- а. 3 000 м.
 - б. 10 000 м

- в. 5 000 м.
- г. 800 м.

14. Скільки нараховується Олімпійських видів легкої атлетики

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

15. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика

- а. Англія
- б. США
- в. Канада
- г. Франція

16. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій з легкої атлетики відносяться

- а. 60 м., 100 м., 110 м., 200 м.
- б. 100 м., 200 м., 300 м.
- в. 100 м., 200 м., 400 м.
- г. 100 м., 200 м., 400 м., 500 м.

17. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу з легкої атлетики є

- а. 4х100 м., 4х400 м.
- б. 4х100 м., 4х400 м., 4х800 м.
- в. 4х1000 м., 4х800 м.
- г. 4х100 м., 4х200 м., 4х400 м.

18. Назвіть способи виконання легкоатлетичних стрибків у висоту з розбігу

- а. "перекат", "перекидний", "прогнувшись"
- б. "фосбері-флоп", "перекидний", "прогнувшись"
- в. "переступання", "хвиля", "перекат", "перекидний", "фосбері-флоп"
- г. "перекат", "перекидний", "прогнувшись", "зігнувши ноги"

19. В якому році була утворена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ФЛАУ)

- а. 1900
- б. 1932
- в. 1912
- г. 1896

20. Який вид спорту називають "королевою спорту"

- а. гімнастика
- б. плавання
- в. легка атлетика
- г. фігурне катання

21. У бігових видах легкої атлетики спортсмени можуть змагатися

- а. тільки у взутті
- б. тільки босоніж
- в. у взутті або босоніж
- г. тільки у взутті з шипами

22. Якщо спортсмен-легкоатлет виступає у неохайній формі то його

- а. знімають зі змагання
 - б. викликають рефері
 - в. дають попередження
 - г. викликають тренера
23. Чим повинен оволодіти спортсмен під час спортивного тренування
- а. загальними і спеціальними знаннями
 - б. практичними вміннями і навичками
 - в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності
 - г. знаннями, вміннями і навичками
24. Який спосіб легкоатлетичного стрибка у довжину з розбігу найпростіший і природній
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
25. Чи вважається офіційним результат спортсмена якщо він показаний на неофіційних змаганнях
- а. вважається
 - б. вважається якщо дотримані правила ІААФ
 - в. не вважається
 - г. вважається якщо є дозвіл рефері
26. Відомий український спортсмен, багаторазовий Олімпійський чемпіон з спортивної ходьби
- а. Н.Авілов
 - б. А.Боднарчук
 - в. В.Голобнічий
 - г. М.Соломін
27. Хто є президентом Національного олімпійського комітету України (НОК)
- а. С.Бубка
 - б. К.Волков
 - в. В.Борзов
 - г. В.Ахметов
28. Техніка у спорті це спосіб
- а. виконання вправи
 - б. вивчення вправи
 - в. результативність вправи
 - г. динаміка вправи
29. Хто встановив рекорд України у стрибках у висоту з розбігу серед чоловіків
- а. Б.Боднаренко
 - б. В.Крамаренко
 - в. Р.Поварницин
 - г. В.Поламар
30. На які групи умовно поділяються методи спортивної підготовки
- а. загальні, допоміжні і спеціальні
 - б. тренувальні, змішані і змагальні

- в. словесні, наочні і практичні
- г. стандартні, нестандартні і комбіновані

31. У змаганнях що проводяться у відповідності до правил ІААФ спортсмени повинні виступати у формі

- а. збірної команди
- б. клубної команди
- в. збірної або клубної команди
- г. у будь якій формі

32. У легкоатлетичних змаганнях згідно правил ІААФ для взуття дозволяється використовувати кількість шипів на взутті

- а. не більше 7
- б. не більше 6
- в. не більше 11
- г. не більше 12

33. У змаганнях що проводяться на синтетичному покритті для бігових видів з легкої атлетики довжина шипів не повинна перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 9 мм
- г. 11 мм

34. У легкоатлетичних змаганнях зі стрибків у довжину і висоту з розбігу товщина підошви не повинна перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 13 мм
- г. 11 мм

35. У легкоатлетичних змаганнях зі стрибків у висоту з розбігу довжина шипів дозволяється

- а. 12 мм
- б. 15 мм
- в. 13 мм
- г. 11 мм

36. Згідно правил ІААФ товщина каблука у стрибка у висоту з розбігу повинна не перевищувати

- а. 5 мм
- б. 8 мм
- в. 19 мм
- г. 11 мм

37. Під час змагань спортсмен повинен мати номер

- а. тільки на спині
- б. тільки на грудях
- в. на грудях і спині
- г. не обов'язково мати

38. Проміжний час бігу на середні і довгі дистанції з легкої атлетики дозволяється

- а. тільки показувати
 - б. тільки оголошувати
 - в. показувати або оголошувати
 - г. не дозволяється оголошувати або показувати
39. Що характеризує здібності виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль ?
- а. активну гнучкість
 - б. загальну гнучкість
 - в. статичну гнучкість
 - г. пасивну гнучкість
40. Спортсмен який надає або отримує допомогу у зоні проведення змагань дискваліфікується
- а. за три попередження
 - б. без попереджень
 - в. за два попередження
 - г. за одне попередження
41. Після офіційного оголошення результатів протест даного змагання з легкої атлетики подається не пізніше
- а. 20 хв
 - б. 40 хв
 - в. 30 хв
 - г. 50 хв
42. Яким має бути покриття бігових доріжок для проведення змагань з легкої атлетики
- а. синтетичним
 - б. достатньо пружним
 - в. таким що відповідає вимогам ІААФ
 - г. м'яким
43. Чи можна спортсмену міняти нагрудний номер під час проведення змагань з легкої атлетики
- а. має
 - б. тільки з дозволу рефері
 - в. не має
 - г. тільки з дозволу тренера
44. Після яких освоєних видів легкої атлетики бажано починати навчання техніки стрибка у довжину з розбігу
- а. після підготовки в спринті
 - б. після стрибків у висоту
 - в. після кросової підготовки
 - г. після метань
45. Яким способом необхідно розпочинають навчання легкоатлетичного стрибка у довжину з розбігу
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця

46. Під час розбігу в передостанньому кроці перед легкоатлетичним стрибком у довжину з розбігу тулуб спортсмена, повинен бути
- а. нахилений вперед
 - б. не має значення
 - в. з незначним відхиленням назад
 - г. у вертикальному положенні
47. Спортсмен, який виконує легкоатлетичний стрибок у довжину з розбігу, найбільшу швидкість повинен досягти
- а. на початку розбігу
 - б. в середині розбігу
 - в. в кінці розбігу
 - г. не має значення
48. В більшості випадків найкоротшим у розбігу при легкоатлетичному стрибку у довжину з розбігу - є
- а. останній крок
 - б. передостанній крок
 - в. всі кроки однакові
 - г. не має значення
49. Довжина розбігу в стрибках у довжину з розбігу в легкій атлетиці залежить
- а. зросто-вагових даних стрибуну
 - б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")
 - в. здатності до прискорення у бігу
 - г. рівня "вибухової" сили
50. Рекорд світу з стрибків у довжину з розбігу в легкій атлетиці становить (чоловіки)
- а. 8.90
 - б. 8.85
 - в. 8.96
 - г. 8,95
51. Яка команда виконує початковий удар у футбольному матчі?
- а. команда господарів
 - б. команда гостей
 - в. команда, яка за жеребом отримала таке право
 - г. за рішенням арбітра.
52. Які переваги надаються правилами змагань з футболу воротареві?
- а. дозволяється грати руками за межами своєї штрафної площі
 - б. забороняється встановлювати „стінку”
 - в. забороняється атакувати воротаря у межах площі його воріт
 - г. забороняється виконувати вільні удари від воріт
53. Як виконується вкидання м'яча із-за бокової лінії у футболі?
- а. двома руками із-за голови
 - б. двома руками збоку
 - в. будь-яким чином двома руками зверху
 - г. однією рукою

54. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі відповідають правилам гри у футбол?
- а. воротареві дозволяється грати руками
 - б. при виконанні кутового удару фіксується положення „поза грою”
 - в. команда, яка захищається не має право шикувати „стінку”
 - г. польовому гравцеві дозволяється грати руками
55. Хто дає дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле?
- а. капітан команди
 - б. асистент арбітра
 - в. тренер команди
 - г. арбітр у полі
56. Вкажіть основні обов’язки футбольного арбітра в полі?
- а. фіксувати всі порушення правил змагань
 - б. слідкувати за діями представників команд
 - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
 - г. контролювати запасних гравців
57. Чи дозволяється команді змінювати кольори форми у перерві футбольного матчу?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється лише за умови заміни кольорів футбольної форми обох команд.
 - г. за згодою представників команд
58. Чи може гравець штовхати суперника у футболі?
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки на ігровій відстані плечем у плече
 - г. лише у своїй штрафній площі
59. Чи дозволяється гравцям у футболі грати в окулярах?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
60. Чи може гравець штовхати суперника в футболі?
- а. так
 - б. ні
 - в. плечем в плече
 - г. плечем в спину
61. Батьківщиною футболу як гри є?
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
62. Який прийом відноситься до техніки гри воротаря у футболі?
- а. удари внутрішньою частиною підйому
 - б. удари по м’ячу зовнішньою стороною стопи

- в. введення м'яча в гру рукою
 - г. вкидання м'яча з бокової лінії
63. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з?
- а. ударів по м'ячу
 - б. зупинок м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
64. Що є основним документом в організації змагань з футболу?
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри
65. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі якщо команди в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
66. Тривалість гри у футбол?
- а. 90 хв
 - б. 80 хв
 - в. 60 хв
 - г. 100 хв
67. Які із запропонованих систем розіграшів не застосовуються у футболі?
- а. колова
 - б. з вибуванням(Олімпійська)
 - в. змішана
 - г. контрольна
68. У групових атаках у футболі беруть участь?
- а. не менше двох гравців
 - б. не менше одного гравця
 - в. один гравець
 - г. капітан команди
69. Серед вказаних різновидів ударів по м'ячу у футболі, що визначаються за їх напрямком, знайдіть зайвий?
- а. діагональні
 - б. середні
 - в. повздовжні
 - г. поперечні
70. Вивчення техніки футболу необхідно розпочинати з?
- а. ведення м'яча
 - б. ударів по м'ячу ногою

- в. стійок, бігу, стрибків, зупинок, поворотів
- г. відбору м'яча

71. Можливо чи ні проводити розмітку поля переривчатими лініями у футболі?

- а. так
- б. ні
- в. немає різниці
- г. за рішенням арбітра

72. Кількість арбітрів обслуговуючих футбольну зустріч?

- а. 2
- б. 1
- в. 4
- г. 3

73. Кількість асистентів арбітра обслуговуючих футбольну зустріч?

- а. 1
- б. 2
- в. 5
- г. 6

74. В якому таймі суддя додає час у футболі?

- а. в кінці кожного тайму
- б. в кінці другого тайму
- в. в кінці першого тайму
- г. коли заманеться

75. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі якщо команда в повному складі?

- а. 22
- б. 11
- в. 25
- г. 18

76. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі не відповідають правилам гри у футбол?

- а. воротареві дозволяється грати руками
- б. польовому гравцеві дозволяється грати руками
- в. забороняється атака на воротаря в межах площі воріт
- г. воротареві дозволяється вводити м'яч у гру рукою

77. Футбольне поле на якому проводяться змагання з футболу має таку форму?

- а. прямокутну
- б. квадратну
- в. овальну
- г. круглу

78. З якої частини футбольного поля розпочинається гра?

- а. з центру поля
- б. вкидання м'яча з-за бічної лінії
- в. кутовим ударом
- г. ударом від воріт

79. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля?

- а. ні
- б. тільки бокові лінії
- в. так
- г. тільки лицеві лінії

80. Що не відноситься до техніки польового гравця у футболі?

- а. фінти
- б. ловля м'яча
- в. ведення м'яча
- г. удари по м'ячу

81. Що розуміємо під процесом адаптації організму у спорті?

- а. під адаптацією розуміємо результат процесу пристосування;
- б. пристосування до тренувального навантаження;
- в. пристосування до тренувальних і змагальних навантажень;
- г. пристосування до життєво важливих змін в суспільстві.

82. Назвіть форми проведення спортивних змагань з вільної боротьби.

- а. локальні, регіональні, глобальні;
- б. особисті, особисто-командні, командні;
- в. районні, міські, обласні, державні;
- г. поодинокі, командні, комплексні.

83. Батьківщиною вільної боротьби є?

- а. Англія;
- б. Росія;
- в. Україна;
- г. США.

84. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень у вільній боротьбі:

- а. малий, середній, великий;
- б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
- в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
- г. місячний, кварталний, річний.

85. Як називається одяг дзюдоїста?

- а. кімоно
- б. Тріко
- в. Костюм
- г. форма

86. Що з цього дозволено у дзюдо?

- а. Удари ногами
- б. удушення
- в. проходи у ноги
- г. удари руками

87. Батьківщиною вільної боротьби вважається?

- а. Англія;
- б. Росія;

- в. Україна;
- г. США.

88. Які основні рухові якості передбачаються розвивати в спортивному тренуванні?

- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
- б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
- г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.

89. Дзюдо в перекладі означає:

- а. "легкий шлях";
- б. "гнучкий шлях";
- в. "сильний кидок";
- г. "боротьба в одязі".

90. Змагання з дзюдо проводяться на:

- а. борцівському килимі;
- б. ринзі;
- в. татамі;
- г. спортивній площадці.

91. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?

- а. Англія;
- б. США;
- в. Австралія;
- г. Африка.

92. Професійний бокс це:

- а. змагання, в яких спортсменам підбирають найтитулованіших спаринг – партнерів;
- б. самостійний вид спорту, в якому спортсмен робить бокс способом заробітку основних засобів для існування.
- в. бій за звання Чемпіона світу;
- г. змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.

93. Вкажіть способи проведення спортивних змагань.

- а. відбірковий, коловий і змішаний;
- б. коловий, спосіб прямого вибування, змішаний;
- в. олімпійська, неолімпійська і "швейцарська" системи;
- г. індивідуальний, груповий, змішаний.

94. Які рухові якості передбачається розвивати в спортивному тренуванні перш за все?

- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
- б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
- г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.

95. Що таке авітаміноз?

- а. відсутність вітамінів в мережі реалізації;
- б. відсутність вітамінів в організмі;
- в. відсутність вітамінів у тренера;
- г. надлишок вітамінів.

96. В перекладі слово "бокс" означає:

- а. двобій;
- б. кулачні бої;
- в. боротьба кулаками;
- г. удар.

97. Які фізичні вправи відносяться до загально-підготовчих?

- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
- б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту;
- в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
- г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.

98. Скільки суддів знаходиться на "ТАТАМИ" під час сутички на першість України з дзюдо?

- а. 1
- б. 3
- в. 4
- г. 5

99. Чи є у дзюдо оцінка "КОКА"?

- а. так
- б. можливо
- в. ні
- г. ніколи не було

100. Скільки часу триває сутичка на серйозній першості з дзюдо?

- а. 3 хв
- б. 4 хв
- в. 7 хв
- г. 5 хв

101. У якому одязі виступають на змаганнях борці з греко-римської боротьби?

- а. кімоно
- б. тріко
- в. костюм
- г. форма

102. За якою системою боряться спортсмени на змаганнях з греко-римської боротьби, якщо в їх категорії 5 або менше 5 осіб?

- а. олімпійською
- б. коловою
- в. змішаною
- г. індивідуальною

103. Який розряд вважається найзначнішим у борців?

- а. ЗМС
- б. КМС
- в. МС
- г. 1 розряд

104. Які два прийоми вважаються "візитівкою" класичної і вільної боротьби?

- а. полу-Нельсон
 - б. прохід в ноги
 - в. посадка
 - г. прогин
105. На яких змаганнях спортсмену можуть присвоїти розряд КМС?
- а. Всеукраїнський турнір, Чемпіонат України
 - б. Обласні змагання
 - в. Чемпіонат Світу
 - г. Районні змагання
106. Скільки вікових груп передбачено у змаганнях з самбо?
- а. 3
 - б. 5
 - в. 6
 - г. 7
107. Скільки хвилин триває сутичка у самбо?
- а. 2-3 хв
 - б. 3-5 хв
 - в. 7-10 хв
 - г. 10-15 хв
108. Із кількох груп прийомів складається техніка самбо?
- а. із двох
 - б. із трьох
 - в. із чотирьох
 - г. із п'яти
109. Що означає "самбо"?
- а. самооборона
 - б. самооборона без зброї
 - в. самооборона зі зброєю
 - г. самооборона без відповідальності
110. Кут якого кольору повинен зайняти спортсмен-борець, якого оголосили першим?
- а. червоний
 - б. синій
 - в. білий
 - г. зелений
111. До основних фізичних якостей відносяться:
- а. ріст, вага, сила
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
 - в. біг, стрибки, метання, ходьба
 - г. об'єм біцепсів
112. Як визначити рівень стрибучості спортсмена волейболіста:
- а. за кількістю стрибків на гімнастичну лавку
 - б. за результатом стрибка вверх з місця

- в. за результатом стрибка в глибину з різної висоти з наступним вистрибуванням вгору
- г. за результатом стрибків на гімнастичних матах

113. Яких тактичних дій не існує у волейболі:

- а. індивідуальна тактика;
- б. самостійна тактика;
- в. групова тактика;
- г. командна тактика.

114. Строго регламентовані фізичні вправи в послідовному пересуванні по колу від "станції" до "станції".

- а. індивідуальне тренування;
- б. групове тренування;
- в. колове тренування;
- г. самостійне тренування.

115. Як відбувається перехід гравців у волейболі із зони в зону?

- а. довільно;
- б. за годинниковою стрілкою;
- в. проти годинникової стрілки;
- г. по вказівці тренера.

116. Якщо після дозволу судді на подачу, подаючий гравець підкинув м'яч і не зробив по ньому удар (зпіймав його) у волейболі, тоді?

- а. подача повторюється цим же гравцем;
- б. подача повторюється іншим гравцем цієї ж команди;
- в. подача вважається програною;
- г. подачу подає ліберо.

117. Якщо при подачі м'яча подаючий гравець наступає на розмітку задньої(лицьової) лінії майданчика у волейбол або переходить її, то?

- а. подача повторюється;
- б. подача вважається програною;
- в. гра продовжується;
- г. подача повторюється іншим гравцем.

118. Які розміри волейбольного майданчика?

- а. 12 x 24;
- б. 20 x 40;
- в. 9 x 18;
- г. 20 x 10.

119. Гравець "ліберо" у волейболі - його функції ?

- а. нападаючого;
- б. подаючого;
- в. захисника;
- г. блокуючого.

120. Склад волейбольної команди?

- а. 5 чол;
- б. 11 чол;

- в. 10 чол;
- г. 6 чол.

121. У волейболі використовують три торкання м'яча для?

- а. підготовки до нападаючого удару;
- б. по правилам гри;
- в. ускладнення супернику контролю за м'ячем;
- г. щоб вчасно поставити блок.

122. Як розігрується початок гри у волейболі?

- а. передачею із-за лицьової лінії;
- б. подачею із-за лицьової лінії;
- в. подачею із зони захисту;
- г. ударом м'яча об підлогу.

123. Гравець виконуючий другу передачу у волейболі це:

- а. нападаючий;
- б. передаючий;
- в. зв'язуючий;
- г. блокуючий.

124. Яка подача не використовується у волейболі

- а. нижня бокова;
- б. верхня пряма;
- в. верхня кругова;
- г. планіруюча.

125. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців рук прийомі м'яча зверху у волейболі:

- а. чотирикутник;
- б. трикутник;
- в. коло;
- г. овал.

126. Помилкою при подачі рахується у волейболі:

- а. подача з руки;
- б. торкання м'яча сітки;
- в. підкидання м'яча двома руками;
- г. подача у стрибку.

127. Прямий нападаючий удар у волейболі застосовується для:

- а. передачі м'яча;
- б. атаки;
- в. захисту;
- г. прийому м'яча.

128. Тактичною дією проти нападаючого удару у волейболі є:

- а. передача;
- б. прийом м'яча;
- в. подача;
- г. блокування.

129. Помилкою при виконанні нападаючого удару у волейболі є:
- а. торкання м'ячем сітки;
 - б. удар однією рукою;
 - в. торкання рукою сітки;
 - г. не має значення.
130. Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту?
- а. FIDE;
 - б. FIVB;
 - в. FIBB;
 - г. FIVS.
131. Коли відбулися перші Олімпійські ігри в Древній Греції?
- а. 770р;
 - б. 776р;
 - в. 780р;
 - г. 786р.
132. Склад команди в парковому волейболі?
- а. 5 чол;
 - б. 4 чол;
 - в. 2 чол;
 - г. 6 чол.
133. Що втілює Олімпійський символ – п'ять переплєтених кілець на білому полотні?
- а. єдність п'яти країн;
 - б. єдність п'яти континентів;
 - в. єдність п'яти континентів;
 - г. єдність націй.
134. Якого виду волейболу не існує?
- а. класичний волейбол;
 - б. парковий волейбол;
 - в. прибережний волейбол;
 - г. пляжний волейбол.
135. "Біч-волей" - це?
- а. ігрова дія;
 - б. пляжний волейбол;
 - в. подача м'яча;
 - г. прийом м'яча.
136. Слово "волейбол" означає?
- а. "літаючий м'яч "
 - б. "гра з м'ячем через сітку "
 - в. "гра в м'яч"
 - г. "торкнися м'яча три рази "
137. Розмири майданчика у пляжному волейболі?
- а. 20x40;
 - б. 9x18;

- в. 8x16;
- г. 7x14.

138. Склад команди у пляжному волейболі?

- а. 5 чол;
- б. 4 чол;
- в. 2 чол;
- г. 6 чол.

139. У пляжному волейболі партію виграє команда яка набрала?

- а. 21 очко;
- б. 15 очок;
- в. 25 очок;
- г. 8 очок.

140. Рік виникнення волейболу?

- а. 1958р;
- б. 1947р;
- в. 1859р;
- г. 1895р.

141. Хто засновник гри баскетбол?

- а. Хольгер Нільсон
- б. Вільям Джонс
- в. Джеймс Нейсміт
- г. Леон буф фар

142. У якому році був проведений перший публічний матч з баскетболу?

- а. 1890
- б. 1891
- в. 1892
- г. 1893

143. Коли опубліковані перші офіційні правила гри за якими почали проводити змагання з баскетболу?

- а. 1892
- б. 1890
- в. 1894
- г. 1891

144. До календарних спортивних змагань відносять ?

- а. Матчеві зустрічі.
- б. Змагання з гандикапом.
- в. Скорочені змагання, бліц-турніри, міні-баскетбол, стріт-бол.
- г. Першості, чемпіонати, кубкові та відбіркові змагання.

145. Центральне коло розміщене у баскетболі?

- а. Біля кошика однієї з команд.
- б. Біля двох кошиків.
- в. В центрі ігрового майданчика.
- г. За межами майданчика.

146. Гра баскетбол складається з ?
- а. 2 тайми по 45 хв.
 - б. 2 тайми по 20 хв.
 - в. 4 періоди по 10 хв.
 - г. 2 тайми по 30 хв.
147. Усі лінії на майданчику з баскетболу повинні бути одного кольору?
- а. Червоні
 - б. Чорні
 - в. Оранжеві
 - г. Білі
148. Ігровий майданчик з баскетболу повинен бути відокремлений?
- а. Обмежувальною лінією.
 - б. Лицьовими лініями.
 - в. Бічними лініями.
 - г. Інше.
149. Склад баскетбольної команди налічує?
- а. 10 гравців.
 - б. 15 гравців.
 - в. 12 гравців.
 - г. 18 гравців.
150. Ігрова форма гравців з баскетболу складається з:
- а. Майок, шортів, шкарпеток.
 - б. Спортивних костюмів.
 - в. Сорочки та чорних штанів.
 - г. Курток, гетрів, щитків.
151. Гра у стритбол може бути розпочата, якщо на майданчику є повноцінних гравців:
- а. 2
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5.
152. Рішення головного судді з баскетболу:
- а. Скасовувати рішення, яке прийняв другий суддя.
 - б. Може бути проігнороване.
 - в. Скасоване.
 - г. Є остаточним і сумнівам не підлягає.
153. Який гравець з баскетболу вибуває з гри?
- а. Отримав 3 фоли.
 - б. Отримав 5 фолів.
 - в. Постійно порушує правила.
 - г. Запасний гравець.
154. Скільки часу відводиться на атаку корзини суперника з баскетболу?
- а. 30сек.
 - б. 28сек.

- в. 24сек.
- г. 35сек.

155. Яка кількість замін дозволяється робити під час гри з баскетболу?

- а. Максимум 19.
- б. Максимум 20.
- в. Безліч.
- г. На розсуд судді.

156. Що таке дошкільний вік як етап розвитку людини?

- а. дитинство;
- б. системи організму;
- в. вдосконалення основних органів та систем організму;
- г. органи організму.

157. Як добирають рухливі ігри для дітей?

- а. за цікавістю;
- б. за віком;
- в. за емоційністю;
- г. за кількістю учнів у класі.

158. Коли слід докладно пояснювати правила рухливої гри?

- а. коли складна гра;
- б. коли багато команд;
- в. коли гра проводиться на спортивній площадці;
- г. коли гра проводиться вперше.

159. Як розпочинають рухливу гру?

- а. повільно;
- б. швидко;
- в. за сигналом;
- г. за правилами.

160. Хто вперше поставив на наукову основу систему рухливих ігор?

- а. В. Г. Белінський;
- б. Н. С. Ефімова;
- в. П. Ф. Лесгафт;
- г. А. М. Горький.

161. Скільки учнів може брати участь одночасно у рухливій грі?

- а. 10-20;
- б. весь клас;
- в. пів класу;
- г. скільки дозволить вчитель.

162. Хто регулює проведення рухливих ігор і забав?

- а. суддя;
- б. правила;
- в. положення про гру;
- г. дисциплінованість,

163. Чи люблять малята, коли з ними грають старші учні рухливі ігри?

- а. дуже люблять;
- б. не люблять;
- в. їм байдуже;
- г. залежно який гравець.

164. За допомогою рухливої ігри діти опановують плавання:

- а. без задоволення;
- б. повільно;
- в. швидко;
- г. із задоволенням.

165. За допомогою рухливої ігри у воді діти позбавляюся:

- а. почуття страху глибини;
- б. почуття страху води;
- в. почуття страху тренера;
- г. почуття страху суші.

166. Які прийоми спочатку засвоюють діти у баскетболі?

- а. кидки м'яча в кошик;
- б. ведення м'яча на місці;
- в. ведення м'яча в русі;
- г. передачі м'яча.

167. Який спортивний інвентар потрібен, для гри у бадмінтон?

- а. м'яч;
- б. скакалка;
- в. шарик;
- г. волан.

168. У якому випадку правила рухливої гри пояснюють більш докладніше?

- а. гра повторюється
- б. гра проводиться вперше
- в. коли є нові гравці
- г. гра не цікава

169. Якщо на вулиці сонце, як вишикувати групу для пояснення рухливої гри?

- а. у шикуванні в колах
- б. спиною до сонця
- в. у двох-трьох шеренгах
- г. команда проти команди

170. Як визначають тривалість рухливої гри?

- а. який вид спорту
- б. вік, рівень підготовки
- в. за бажанням команди
- г. скільки є часу

171. Що розвиває гра у настільний теніс?

- а. силу
- б. витривалість

- в. спритність
 - г. реакцію
172. Які ігри проводяться на всіх етапах тренувальних занять на уроках спортивних ігор?
- а. любі ігри
 - б. ігри-естафети
 - в. сюжетні-ігри
 - г. народні ігри
173. Скільки дітей на протязі року потрібно обирати, у ролі ведучого в рухливих іграх?
- а. постійні;
 - б. найкращі учні;
 - в. бажано всі;
 - г. найсильніші (фізично).
174. Що лежить в основі сюжетних рухливих ігор?
- а. амбіційність;
 - б. відображення дій дійових осіб;
 - в. уявлення (дії людей, тварин, птахів);
 - г. дії тварин.
175. У якій формі проводять рухливих ігри у старших вікових групах?
- а. товариські;
 - б. спортивні турніри;
 - в. малі олімпійські ігри;
 - г. змагань (між учасниками, командами).
176. Якою повинна бути середня температура у спортивному залі ?
- а. 15-16 °С;
 - б. 18-19 °С;
 - в. 20-21 °С;
 - г. 10-12 °С.
177. Зимовий туризм (білий туризм) — це відвідування
- а. резиденції у Святого Миколая
 - б. туристичних маршрутів у північних широтах
 - в. курорту Буковель
 - г. туристичних місцевостей у зимову пору року
178. Зимовий туризм значною мірою залежить від
- а. кліматичних та погодних умов
 - б. зимового екіпірування
 - в. хорошого гіда
 - г. наявності фінансових коштів
179. Який із видів не відноситься до зимового туризму
- а. петанк
 - б. гірські лижі та слалом
 - в. сноутюбінг
 - г. кьорлінг
180. "Зимовий туризм" (спортивно-оздоровчий туризм) передбачає подолання маршруту

- а. не активним способом
 - б. активним способом
 - в. на автомобілі
 - г. літаком
181. Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – це?
- а. брати побільше їжі
 - б. брати з собою спортивний інвентар
 - в. брати з собою палатку спальник і ніж
 - г. брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого
182. Особливо великим поштовхом для розвитку туристичних подорожей стала поява
- а. автобусів
 - б. пороху
 - в. компюторів
 - г. радіо
183. Масове пересування людей у середньовічній Європі відбувалося в часи
- а. хрестових походів
 - б. льодникового періоду
 - в. мезазою
 - г. відродження
184. Що зробило істотний внесок у розвиток подорожей?
- а. мисливство
 - б. рибальство
 - в. хліборобство
 - г. паломництво
185. Кого вважають першими мандрівниками?
- а. купці
 - б. поварі
 - в. хлібороби
 - г. ковалі
186. Нестационарні табори на відміну від стаціонарних туристських баз, які мають постійні будівлі і розраховані на прийом великих туристських загонів і груп
- а. розміщуються у лісі
 - б. обладнуються за кілька днів
 - в. розміщуються на морі
 - г. розміщуються у горах
187. Завдання туристичних (стаціонарних) спортивних таборів, таборів праці і відпочинку?
- а. зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей
 - б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. вихованням моральних і вольових якостей
 - г. виховання сміливості, рішучості, терпіння, ініціативності
188. В яких видах проводяться змагання з спортивного орієнтування

- а. фізпідготовці, спецпідготовці, довільних
- б. збори, зльоти, конференції
- в. піший, вело, лижний, авто
- г. рух у заданому напрямку, рух за вибором, рух по маркірованій трасі

189. Основними документами для роботи оргкомітету із змагань по туризму є:

- а. правила змагань
- б. класифікація
- в. положення про змагання, кошторис, програма змагань
- г. фінансові документи осередку

190. Організація туристичних конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів і виступів і їхня оцінка регламентуються

- а. положення про зліт
- б. правила змагань
- в. класифікація
- г. довільно

191. Комплекс вольових якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру туриста" - це

- а. координаційні здібності
- б. сила
- в. діловитість
- г. воля до перемоги в туристських змаганнях

192. Довжина тенісного столу становить:

- а. 2,74 метри
- б. 2,58 метри
- в. 3,01 метри
- г. 2,67 метри

193. Ширина тенісного столу становить:

- а. 1,65 метри
- б. 1,75 метри
- в. 1,38 метри
- г. 1,525 метри

194. Стандартний відскік м'яча у настільному тенісі коли він падає з висоти 30,5см повинен бути не менше:

- а. 33 см.
- б. 22 см.
- в. 19 см.
- г. 27 см.

195. Стандартний відскік м'яча у настільному тенісі коли він падає з висоти 30,5см повинен бути не вище:

- а. 35 см.
- б. 44 см.
- в. 25см
- г. 32 см.

196. Ширина білої лінії у настільному тенісі, яка обмежує краї поля становить:

- а. 2 см.
- б. 3 см.
- в. 1 см.
- г. 4 см.

197. Ширина центральної лінії у настільному тенісі, яка ділить поле пополам становить:

- а. 3 мм.
- б. 1 см.
- в. 8 мм.
- г. 5 мм.

198. Висота сітки у настільному тенісі, що ділить поле на дві рівні частини становить:

- а. 18 см.
- б. 15,25см
- в. 14 см.
- г. 16,5 см

199. Довжина сітки у настільному тенісі, що ділить поле на дві рівні частини становить:

- а. 200 см
- б. 175 см
- в. 183 см
- г. 190 см

200. Діаметр тенісного м'яча у настільному тенісі становить:

- а. 35 мм.
- б. 40мм.
- в. 45 мм.
- г. 30 мм.

201. Вага тенісного м'яча у настільному тенісі становить:

- а. 5,3 грам
- б. 10 грам
- в. 7,8 грам
- г. 2,7 грама.

202. Розіграш у настільному тенісі – це:

- а. подача, в результаті якої очко не було зараховано
- б. зарахований результат
- в. період часу, коли м'яч у грі.
- г. партія

203. З скількох партій складається зустріч у настільному тенісі:

- а. 2,3
- б. 5,7
- в. 3,5
- г. 4,5

204. Після набору скількох очок в останній партії у настільному тенісі змінюється сторона:

- а. 10
- б. 3

- в. 7
- г. 5

205. Після якої зміни результату право подачі переходить до приймаючого гравця у настільному тенісі:

- а. на 2 очки
- б. на 4 очки
- в. на 5 очки
- г. на 3 очки

206. При досягненні рахунку 10:10 скільки подач робить кожна сторона у настільному тенісі:

- а. 2
- б. 3
- в. 1
- г. 5

207. На яку мінімальну висоту повинен підкинути гравець, перед тим як здійснити подачу у настільному тенісі:

- а. 10 см.
- б. 28 см.
- в. 22 см.
- г. 16 см.

208. Яке з тверджень не відповідає положенню "втрата очка" у настільному тенісі:

- а. Якщо гравцю не вдається зробити правильну подачу
- б. Якщо порушено умови зустріч, які на думку судді, можуть вплинути на результат
- в. Якщо гравець яким-небудь чином зсунув поверхню столу під час гри
- г. Якщо гравець під час гри торкнувся ігрової поверхні вільною рукою

209. На скільки рівних майданчиків ділиться поле, поділене сіткою у настільному тенісі:

- а. 2
- б. 4
- в. 6
- г. 8

210. "Подвійний відскік" у настільному тенісі- це:

- а. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки.
- б. М'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола
- в. Зрушена ігрова поверхня
- г. Гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу

211. "Не в черзі" у настільному тенісі – це:

- а. Вільна рука гравця торкнулась ігрової поверхні
- б. Порушено черговість подачі чи прийому
- в. У парній грі м'яча вдарив не той гравець
- г. М'яч ударили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом

212. "Не в квадрат" у настільному тенісі – це:

- а. М'яч попав не в напівмайданчик того, який приймає (в парних зустрічах)
- б. М'яч, поданий не з напівмайданчика того, який подає (в парних зустрічах)

- в. М'яч, що поданий у всіх відношеннях правильно, торкнувся сітки та попав на ігрову поверхню того, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика того, який приймає (в парних зустрічах)
- г. Зрушена ігрова поверхня

213. "Подвійний удар" у настільному тенісі – це:

- а. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки.
- б. М'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола
- в. Зрушена ігрова поверхня
- г. Гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу

214. "Не з квадрату" у настільному тенісі – це:

- а. М'яч попав не в напівмайданчик того, який приймає (в парних зустрічах)
- б. М'яч, поданий не з напівмайданчика того, який подає (в парних зустрічах)
- в. М'яч, що поданий у всіх відношеннях правильно, торкнувся сітки та попав на ігрову поверхню того, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика того, який приймає (в парних зустрічах)
- г. Зрушена ігрова поверхня

215. "Бокс" – це:

- а. Гравець або те, що він одягає чи носить, заважає м'ячу
- б. М'яч торкнувся стола нижче бокових кромek ігрової поверхні
- в. Зрушена ігрова поверхня
- г. Порушено черговість подачі чи прийому

216. "Рука на столі" у настільному тенісі – це:

- а. М'яч ударили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом
- б. Вільна рука гравця торкнулась ігрової поверхні
- в. Порушено черговість подачі чи прийому
- г. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки

217. "Порушено стіл" у настільному тенісі – це:

- а. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки
- б. Зрушена ігрова поверхня
- в. Гравець або те, що він одягає чи носить, заважає м'ячу
- г. М'яч ударили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом

218. "Сітка" у настільному тенісі – це:

- а. М'яч, що поданий у всіх відношеннях правильно, торкнувся сітки та попав на ігрову поверхню того, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика того, який приймає (в парних зустрічах)
- б. Гравець чи те, що він носить, торкнулись комплекту сітки
- в. Гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу
- г. М'яч попав не в напівмайданчик того, який приймає в парних зустрічах

219. До скількох очок триває гра у настільному тенісі:

- а. 21
- б. 15
- в. 25
- г. 11

220. Висота столу становить у настільному тенісі:
- а. 76 см.
 - б. 85 см.
 - в. 90 см.
 - г. 68 см.
221. Настільний теніс як різновид великого тенісу виник:
- а. Франції
 - б. США
 - в. Англії
 - г. Індії
222. Перше офіційне змагання з настільного тенісу було проведено:
- а. 1890 р.
 - б. 1870 р.
 - в. 1900 р.
 - г. 1915 р.
223. Перше міжнародне змагання з настільного тенісу відбулося:
- а. 1923 р.
 - б. 1936 р.
 - в. 1913 р.
 - г. 1901 р.
224. "Пінг-понг" в перекладі означає:
- а. Стіл і сітка
 - б. Ракетка і м'яч
 - в. Звук від ударів м'яча об ракетку і стіл
 - г. Сітка і ракетка
225. В якому році виникла Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ):
- а. 1926 р.
 - б. 1913 р.
 - в. 1944 р.
 - г. 1933 р.
226. В якому році назву пінг-понг змінили на настільний теніс?
- а. 1939 р.
 - б. 1936 р.
 - в. 1950 р.
 - г. 1948 р.
227. В якому році настільний теніс стає олімпійським видом спорту?
- а. 1988 р.
 - б. 1990 р.
 - в. 2000 р.
 - г. 1977 р.
228. Мінімальна площа для одного стола у настільному тенісі становить:
- а. 8,1*5, 4 м
 - б. 7,7*4,5 м

- в. 14*7 м
- г. 9,5*6,5 м

229. У якому році відбувся перехід від 5 до 2 подач у настільному тенісі, після чого подачі переходять до приймаючого?

- а. 2010 р.
- б. 2005 р.
- в. 2001 р.
- г. 1995 р.

230. "Міжнародна зустріч" у настільному тенісі – це:

- а. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації.
- б. зустріч команд, які представляють різні асоціації.
- в. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
- г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.

231. "Турнір за запрошенням" у настільному тенісі – це:

- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
- б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
- в. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї
- г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.

232. "Турнір з обмеженням" у настільному тенісі – це:

- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
- б. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
- в. зустріч команд, які представляють різні асоціації.
- г. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації.

233. Яке мінімальне повинне бути освітлення на Олімпійських іграх?

- а. 1000 люкс на висоті ігрової поверхні і 500 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
- б. 600 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
- в. 300 люкс на висоті ігрової поверхні і 200 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
- г. 150 люкс на висоті ігрової поверхні і 100 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика

234. Яке мінімальне повинне бути освітлення на звичайних змаганнях?

- а. 100 люкс на висоті ігрової поверхні і 50 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
- б. 500 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
- в. 600 люкс на висоті ігрової поверхні і 400 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика
- г. 450 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика

235. Які кольори не допускаються на написи і символи на внутрішній огорожі?

- а. Червоний і синій
- б. Білий і оранжевий

- в. Жовтий і голубий
- г. Синій і жовтий

236. Скільки тайм-аутів можна взяти в індивідуальній зустрічі у настільному тенісі:

- а. 3
- б. 6
- в. 2
- г. 1

237. Скільки може тривати тайм-аут у настільному тенісі?

- а. до 2 хв.
- б. до 3 хв.
- в. до 1 хв.
- г. до 5 хв.

238. Мінімальна температура в ігровому залі у настільному тенісі повинна бути не меншою ніж:

- а. 25 °С.
- б. 16 °С.
- в. 12 °С.
- г. 10 °С.

239. Президентом Федерації настільного тенісу України є:

- а. В. Ландик
- б. С. Бозі
- в. Р. Базюк
- г. Д. Ведюк

240. Як називається українська організація з настільного тенісу?

- а. ФНТУ
- б. ФІДЕ
- в. ФФУ
- г. ІТТФ

241. Вищим керівним органом Федерації настільного тенісу України є:

- а. Постійно діюча колегія
- б. Суддівські з'їзди
- в. Конференція делегатів
- г. Виконавчий комітет

242. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:

- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
- б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
- в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
- г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

243. Освітні завдання гімнастики передбачають:

- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
- б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
- в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
- г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

244. Виховні завдання гімнастики передбачають:

- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму;
- б. формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
- в. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
- г. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

245. Освітньо-розвиваючі види гімнастики включають:

- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
- б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
- в. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
- г. спортивну гімнастику, спортивну акробатику, спортивну аеробіку, художню гімнастику.

246. Оздоровчі види гімнастики включають:

- а. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
- б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
- в. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
- г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику, спортивну аеробіку.

247. Спортивні види гімнастики включають:

- а. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
- б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
- в. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
- г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.

248. Прикладні види гімнастики включають:

- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
 - б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
 - в. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
 - г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.
249. Основною метою гігієнічної гімнастики є:
- а. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня;
 - б. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови.
250. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:
- а. зміцненні здоров'я, прискоренні процесу пробудження після сну, збереженні високої працездатності протягом дня;
 - б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови.
251. Завданням професійно-прикладної гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
 - б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.
252. Завданням виробничої гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
 - б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.
253. Основним Завданням лікувальної гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
 - б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.
254. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:
- а. акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на брусах;
 - б. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладах, кільцях, опорні стрибки;
 - в. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
 - г. вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем.

255. Гігієнічна гімнастика сприяє:

- а. зміцненню здоров'я, розвитку правильної постави;
- б. вихованню морально-вольових якостей;
- в. відновлення працездатності;
- г. засвоєнню простих рухів на приладах.

256. Завданням лікувальної гімнастики є:

- а. розвиток правильної постави;
- б. вихованню морально-вольових якостей
- в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
- г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.

257. Ходьба стройовим кроком входить до групи:

- а. стройових вправ;
- б. прикладних вправ;
- в. акробатичних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

258. Лазіння по канату відносяться до групи:

- а. акробатичних вправ;
- б. прикладних вправ;
- в. вправ художньої гімнастики;
- г. танцювальних хореографічних вправ.

259. Розмахування в упорі на брусах відносяться до групи:

- а. акробатичних вправ;
- б. вправ на приладах;
- в. прикладних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

260. Переворот боком входить до групи:

- а. вправ художньої гімнастики;
- б. загально-розвиваючих вправ;
- в. прикладних вправ;
- г. акробатичних вправ.

261. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину входить до групи гімнастичних:

- а. вправ на приладах;
- б. опорних стрибків;
- в. прикладних вправ;
- г. акробатичних вправ.

262. Вправи з гімнастичною палицею відносяться до групи:

- а. вправ на приладах;
- б. прикладних вправ;
- в. вправ художньої гімнастики;
- г. загально-розвиваючих вправ.

263. Вправи з стрічкою, обручем, скакалкою входять до групи:

- а. загально-розвиваючих вправ;
- б. прикладних вправ;
- в. вправ художньої гімнастики;
- г. танцювальних хореографічних вправ.

264. Гімнастика в школі проводиться в наступних формах:

- а. урок гімнастики, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві і режимі продовженого дня, секційні заняття, масові гімнастичні виступи;
- б. урок гімнастики, масові гімнастичні виступи, гімнастика на перерві, секційні заняття;
- в. гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві, гімнастика в групі продовженого дня;
- г. спортивні свята, секційні заняття, масові гімнастичні виступи.

265. Для популяризації фізичної культури і гімнастики зокрема використовується така форма занять гімнастикою як:

- а. урок гімнастики;
- б. масові гімнастичні виступи;
- в. гімнастика до занять;
- г. гімнастика до занять.

266. Гімнастика до занять проводиться з метою:

- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання;
- б. активного відпочинку учнів;
- в. відновлення працездатності учнів;
- г. підготовки учнів до змагань.

267. Гімнастика на великій перерві проводиться з метою:

- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання;
- б. активного відпочинку учнів;
- в. відновлення працездатності учнів;
- г. підготовки учнів до змагань.

268. Стрій це:

- а. установлене розміщення учнів для спільних дій;
- б. установлене розміщення учнів на одній лінії один поруч з іншим;
- в. установлене розміщення учнів один перед одним;
- г. установлене розміщення учнів один за одним.

269. Колона це:

- а. стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим;
- б. стрій, в якому учні розташовані один за одним по одному, по два, по три і т.д.;
- в. стрій, в якому учні розташовані один перед одним;
- г. стрій, в якому учні розташовані для спільних дій.

270. Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається:

- а. шеренга;
- б. фронтом;
- в. тилом;
- г. флангом.

271. Назвіть вправи у воді для вивчення рухів ногами способом кроль на грудях?

- a. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
 - в. сидячи упор ззаді, ноги працюють як кролем на грудях.
 - г. плавання в координації кролем на спині, дихання на 5 кожен гребок.
272. Визначить вправи у воді для вивчення рухів ногами способом брас?
- a. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють брасом.
 - в. сидячи упор ззаді, ноги працюють брасом.
 - г. плавання в координації прикладним батерфляєм.
273. Опишіть вправи у воді для вивчення рухів ногами способом батерфляй?
- a. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
 - в. упор ззаді сидячи, ноги працюють батерфляєм.
 - г. плавання в координації брасом, дихання на кожен 3 гребок.
274. Вправи у воді для вивчення рухів ногами способом кроль на спині?
- a. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на спині.
 - в. упор ззаді сидячи, ноги працюють як кролем на спині.
 - г. плавання в координації кролем на груді, вдих під праву видих під ліву руку.
275. Назвіть яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200, 400, 800, 1500метрів?
- a. кроль на спині.
 - б. кроль на грудях.
 - в. комплексне плавання.
 - г. естафетне плавання.
276. Назвіть яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200 метрів?
- a. естафетне плавання.
 - б. кроль на спині.
 - в. комплексне плавання.
 - г. синхронне плавання.
277. Визначить яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200 метрів?
- a. комплексне плавання.
 - б. брас.
 - в. естафетне плавання.
 - г. синхронне плавання.
278. Яким стилем пливуть ці дистанції 50, 100, 200 метрів?
- a. батерфляй.
 - б. комплексне плавання.
 - в. естафетне плавання.
 - г. синхронне плавання.
279. Які фази гребка при плаванні кролем на грудях (по черзі)?
- a. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.
 - б. захват, гребок, вихід руки з води, рух руки над водою.

- в. вхід руки у воду, основна частина гребка, рух руки над водою, захват, вихід руки з води.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
280. Назвіть фази гребка при плаванні кролем на спині (по черзі)?
- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват.
б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
в. підготовча та робоча фаза.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
281. Опишіть фази гребка при плаванні брасом (по черзі)?
- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват.
б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
в. підготовча та робоча фаза.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
282. Визначить фази гребка при плаванні батерфляєм (по черзі)?
- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.
б. наплив, гребок, вкладання руки у воду, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
в. підготовча та робоча фаза.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
283. Як відбувається дихання при плаванні кролем на грудях?
- а. вдих через рот і ніс, видих через ніс і рот.
б. вдих через рот, видих через ніс.
в. вдих через рот, видих через рот і ніс.
г. вдих через рот, видих через рот.
284. Що таке одностороннє дихання у плаванні?
- а. для вдиху піднімаємо голову вгору.
б. для вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
в. для вдиху повертаємо голову тільки вправо або тільки вліво.
г. вдих та видих відбувається над водою.
285. Коли відбувається дихання при плаванні?
- а. вдих через рот і ніс, видих через ніс і рот.
б. вдих через рот, видих через ніс.
в. вдих через рот, видих через рот і ніс.
г. вдих через рот, видих через рот.
286. Дихання при плаванні брасом відбувається?
- а. вдих та видих під водою.
б. вдих над водою, видих під водою.
в. вдих під водою, видих над водою.
г. вдих та видих відбувається над водою.
287. Де відбувається вдих та видих при плаванні батерфляєм?

- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
288. Хто з перелічених українських плавців є олімпійськими чемпіонами?
- а. С.Фесенко.
 - б. П.Хникін.
 - в. Д.Селантьєв.
 - г. С.Бондаренко.
289. Хто з перелічених українських плавців виграв олімпійські ігри?
- а. Г.Прозуменщикова.
 - б. Г.Прокопенко.
 - в. О.Лисогор.
 - г. А.Сердінов.
290. Яку кількість олімпійських нагород здобула Я.Клочкова?
- а. 6 медалей.
 - б. 5 медалей.
 - в. 4 медалі.
 - г. 3 медалі.
291. Скільки ви знаєте стилів спортивного плавання?
- а. 3 стиля.
 - б. 5стилей.
 - в. 6 стилів.
 - г. 4 стиля.
292. Назвіть олімпійські дистанції з плавання кролем на грудях?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 100,400,1000 метрів.
293. Назвіть дистанції які плывуть на О.І. кролем на грудях?
- а. 250,500,750 метрів.
 - б. 1500,400,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 100,400,1000 метрів.
294. Які є олімпійські дистанції кролем на спині?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 25,50,100 метрів.
295. Назвіть дистанції брасом?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.

- в. 100,200,400 метрів.
г. 25,50,100 метрів.
296. Дистанції батерфляєм бувають такі
- а. 25,50,75 метрів.
б. 50,100,200 метрів.
в. 100,200,400 метрів.
г. 25,50,100 метрів.
297. Оптимальний “кут атаки” при плаванні брасом?
- а. 0-20 градусів.
б. 3-17 градусів.
в. 20-25 градусів.
г. 15-20 градусів
298. Який “кут атаки” при плаванні батерфляєм?
- а. 0-20 градусів.
б. 3-17 градусів.
в. 20-25 градусів.
г. 15-20 градусів.
299. “Кут атаки” при плаванні кролем на грудях?
- а. 1-7 градусів.
б. 5-12 градусів.
в. 10-20 градусів.
г. 15-20 градусів.
300. Правильний “кут атаки” при плаванні кролем на спині?
- а. 1-7 градусів.
б. 5-12 градусів.
в. 10-20 градусів.
г. 15-20 градусів.
301. Довжина кроків у спортивній ходьбі
- а. 100 – 140 см.
б. 100 – 150 см.
в. 110 – 120 см.
г. 100 – 112 см.
302. Дискваліфікується учасник змагань зі спортивної ходьби проходить якщо
- а. якщо спортсмен отримує четверту червону картку
б. якщо спортсмену показано три червоні картки
в. якщо спортсмену показано три червоні картки від трьох різних судів
г. якщо спортсмену показано п'ять червоних карток
303. Махова нога, після випрямлення в колінному суглобі ставиться
- а. п'ятою на ґрунт
б. носком на ґрунт
в. серединою стопи на ґрунт
г. передньою частиною на ґрунт
304. Згідно правил змагань хоодака можна дискваліфікувати після фінішу

- а. ні
 - б. так
 - в. лише у ходунів високого класу
 - г. лише у ходунів початківців
305. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються
- а. циклічні, ациклічні, змішані
 - б. ациклічні, прості, складні
 - в. прості, складні, змішані
 - г. складні, легкі, прості
306. За характером рухової діяльності легкоатлетичні вправи в основному поділяються на
- а. дві групи
 - б. три групи
 - в. чотири групи
 - г. п'ять груп
307. В одному циклі у спортивній ходьбі є
- а. два періоди одиночної опори і два подвійної опори
 - б. один період одиночної і один подвійної опори
 - в. два періоди подвійної опори
 - г. один період одиночної опори
308. Період одиночної опори у спортивній ходьбі включає
- а. дві фази задній крок і передній крок
 - б. три фази передній крок
 - в. одну фазу задній крок
 - г. передній крок
309. Легкоатлетичний спорт поділяється
- а. стрибки, метання, боротьбу
 - б. ходьбу, біг, стрибки, метання, багатоборства
 - в. метання, плавання, біг
 - г. біг, гімнастику, боротьбу, ходьбу
310. За технікою виконання спортивна ходьба належить до
- а. циклічних вправ
 - б. ациклічних вправ
 - в. змішаних вправ
 - г. простих вправ
311. Швидкість у спортивній ходьби залежить від
- а. кута відштовхування
 - б. росто-вагових показників
 - в. довжини та частоти кроків
 - г. покриття доріжки
312. Рух тіла спортсмена викликають
- а. сила відштовхування від опори
 - б. напруження м'язів

- в. взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил
г. реакція опори
313. Збільшення повертання тазу кругом вертикальної, поперечної, передньої - задньої вісей сприяє
- а. збільшенню частоти кроків
 - б. створенню оптимального кута відштовхування
 - в. збільшенню довжини кроків
 - г. зменшенню довжини кроків
314. Спеціальна розминка волейболіста включає.
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи
315. Вкажіть повний склад волейбольної команди:
- а. 6 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
 - б. 10 чоловік, тренер, масажист, лікар
 - в. 8 чоловік, тренер, помічник тренера, лікаря, кухар
 - г. 12 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
316. Що означає принцип загартування - систематичність?
- а. приймати процедури щодня в один і той же час
 - б. приймати процедури 1 раз на тиждень по вихідних днях
 - в. приймати процедури до і після їди
 - г. приймати процедури на протязі дня
317. Яку рухову дію слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- а. тривалий біг до 25-30 мін
 - б. стрибки із скакалкою
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
318. Де вперше був зіграний матч з пляжного волейболу з командами із двох учасників:
- а. Монте-Карло
 - б. Софії
 - в. Санта-Монике
 - г. Одеса
319. Зі скількох гравців складається команда в пляжному волейболі?
- а. 6х6
 - б. 4х4
 - в. 2х2
 - г. 3х3
320. Який призовий фонд був в турнірі з волейболу, проведеному у Лос-Анжелесе?
- а. 100б. ящикПепсі.в. 1000
 - г. 10000\$
321. Основний принцип спортивного тренування:

- а. всебічна підготовка спортсмена.
- б. фізичної підготовки
- в. спеціальної підготовки
- г. поступової підготовки

322. Який принцип передбачає розуміння, активне ставлення спортсмена до навчання й тренування.

- а. поступовість
- б. свідомість
- в. систематичність
- г. повторності

323. За яким дидактичним принципом відбувається покращання функцій організму під впливом тренування поступово, протягом певного часу.

- а. повторності
- б. свідомість
- в. систематичність
- г. поступовість

324. Для якої фізичної підготовки вправи добираються з урахуванням особливостей обраного виду спорту.

- а. тактичною підготовкою
- б. технічною підготовкою
- в. спеціальна фізична підготовка
- г. загальна фізична підготовка

325. Який дидактичний принцип передбачує систематичне багаторазове повторення вправи.

- а. повторності
- б. свідомість
- в. систематичність
- г. поступовість

326. Зі скількох частин складається заняття (тренування) для спортсменів початківців (новачків)?

- а. 3 частини
- б. 4 частини
- в. 5 частин
- г. 6 частин

327. Які характеристики спортсмена беруться до уваги при проведенні тренувань

- а. вік, підготовленість спортсмена, вид спорту
- б. зріст, вік, вага
- в. вид спорту, умови тренування, вік
- г. фізична підготовка

328. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою обумовлено:

- а. фізичною підготовкою
- б. тактичною підготовкою
- в. технічною підготовкою
- г. психічною підготовкою

329. Мистецтво ведення спортивних змагань з суперником це:

- а. фізична підготовка
- б. тактична підготовка
- в. технічна підготовка
- г. психічна підготовка

330. Що забезпечує гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їх функціональних можливостей:

- а. тактичною підготовкою
- б. технічною підготовкою
- в. спеціальна фізична підготовка
- г. загальна фізична підготовка

331. Вкажіть нормальну частоту дихання для людини:

- а. 8-10 рухів на хвилину
- б. 9-13 рухів на хвилину
- в. 10-18 рухів на хвилину
- г. 15-20 рухів на хвилину

332. З яким документом пов'язані періоди тренувального циклу?

- а. планом конспектом
- б. календарем спортивних змагань
- в. з положенням про змагання
- г. з регламентом змагань

333. За допомогою якої підготовки спортсмен одержує знання в галузі теорії й методики (обраного виду) спорту.

- а. теоретичної підготовки
- б. тактичної підготовки
- в. технічною підготовкою
- г. спеціальної фізичної підготовки

334. Через скільки хвилин після фізичного навантаження у нетренованої людини пульс приходить в норму:

- а. через 1-2 хв.
- б. через 3-4 хв.
- в. через 5-6 хв.
- г. через 7-8 хв.

335. В яку частину заняття можна включати вправи для загальної фізичної підготовки:

- а. в підготовчу частину
- б. в залежності від завдань заняття
- в. в заключну частину
- г. в залежності від кількості спортсменів

336. Назвіть олімпійські дистанції в комплексному плаванні?

- а. 50,100 метрів.
- б. 100,200 метрів.
- в. 200,400 метрів.
- г. 400,800 метрів.

337. Яким етапом комплексного плавання пливуть брасом?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

338. В комплексному плаванні пливуть батерфляєм яким етапом?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

339. Кролем на грудях яким етапом пливуть у комплексному плаванні?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

340. Етап комплексного плавання який пливуть кролем на спині?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

341. Яким етапом комбінованої естафети пливуть брасом?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

342. В комбінованій естафеті яким етапом пливуть батерфляєм?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

343. Етапом комбінованої естафети пливуть кроль на грудях?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

344. Кролем на спині, пливуть яким етапом комбінованої естафети?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.
- в. 3 етапом.
- г. 4 етапом.

345. Який рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні брасом?

- а. знизу-вверх.
- б. зверху-вниз.

- в. назад.
 - г. назад-в сторони.
346. Ефективний рух ніг який допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні батерфляєм?
- а. знизу-вверх.
 - б. зверху-вниз.
 - в. назад.
 - г. в сторони.
347. Рух ніг який допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні кролем на грудях?
- а. знизу-вверх.
 - б. зверху-вниз.
 - в. назад.
 - г. в сторони.
348. Якісний рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні кролем на спині?
- а. знизу-вверх.
 - б. зверху-вниз.
 - в. назад.
 - г. в сторони.
349. При плаванні кролем на спині дихання відбувається?
- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
350. Яка амплітуда роботи ніг при плаванні кролем на грудях?
- а. 15-25 сантиметрів.
 - б. 25-35 сантиметрів.
 - в. 35-45 сантиметрів.
 - г. 45-55 сантиметрів.
351. Амплітуда роботи ніг при плаванні кролем на спині найефективніша?
- а. 10-25 сантиметрів.
 - б. 25-40 сантиметрів.
 - в. 45-60 сантиметрів.
 - г. 60-70 сантиметрів.
352. Старт з тумбочки відбувається при плаванні?
- а. кроль на грудях, брас, кроль на спині.
 - б. кроль на грудях, брас, батерфляй.
 - в. кроль на грудях, кроль на спині.
 - г. кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині.
353. Старт з води відбувається при плаванні яким способом?
- а. брас.
 - б. батерфляй.
 - в. кроль на грудях.
 - г. кроль на спині.

354. Футбольне поле на якому проводяться міжнародні змагання з футболу може мати такий розмір?
- а. 45×90 м;
 - б. 64×100 м;
 - в. 90×120 м
 - г. 45×120 м;
355. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі предмети?
- а. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря
 - б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, рукавиці
 - в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, термобілизна
 - г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка
356. Вкажіть мінімальне число гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7
 - б. 8
 - в. 9
 - г. 10
357. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?
- а. так;
 - б. ні;
 - в. дозволяється за умови неповного чисельного складу команди
 - г. за рішенням арбітра
358. Чи дозволяється у футболі штовхати суперника в боротьбі за м'яч у повітрі?
- а. так
 - б. ні
 - в. лише в межах власної штрафної площі
 - г. тільки капітану команди
359. Після виконання футболістом укидання, м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією. Яким має бути рішення арбітра?
- а. запропонувати повторити вкидання м'яча гравцем тієї команди, яка його виконувала
 - б. призначити „спірний м'яч“
 - в. передати м'яч команді суперника
 - г. призначити штрафний удар
360. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шиккування футбольної „стінки“
 - б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
 - в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
 - г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар
361. Що обов'язково повинен мати арбітр у полі, виходячи судити спортивну зустріч з футболу?
- а. 2 секундоміри
 - б. прапорець
 - в. попереджувальні карточки
 - г. 3 свистки

362. Радіус кутового сектора футбольного поля дорівнює?
- 0,5 м
 - 1 м
 - 0,8 м
 - 1,5 м
363. Вкажіть основні обов'язки асистента арбітра у футболі?
- контролювати заміни гравців
 - визначати положення „поза грою”
 - слідкувати за об'ємом і масою м'яча
 - фіксувати ігровий час
364. Протягом якого часу в ігрових епізодах воротареві у футболі дозволяється тримати м'яч у руках?
- не більше 4 секунд
 - не більше 6 секунд
 - не більше 8 секунд
 - не більше 10 секунд
365. Чи зобов'язаний футбольний арбітр погодитися з думкою свого асистента у тому випадку, якщо він не помітив порушення правил гравцем?
- так
 - ні
 - остаточне рішення завжди за арбітром
 - тільки після перегляду відео повтору
366. У яких випадках суддя в футболі має право поміняти м'яч?
- маса м'яча більша стандартної
 - тиск м'яча не відповідає нормам
 - м'яч кольоровий
 - м'яч брудний
367. Як поновлюється футбольний матч, якщо зупинка відбулася із-за помилки арбітра?
- штрафним ударом
 - вільним ударом
 - „спірним м'ячем”
 - укиданням м'яча із-за бокової лінії
368. Воратар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 4 – 5 секунд, після чого опускає його на землю і веде ногами. М'яч перебуває у воротаря 10 – 15 секунд і він не поспішає вводити його у гру. Яким має бути рішення арбітра?
- зупинити гру і призначити вільний удар на користь команди суперника
 - продовжувати гру
 - винести воротареві попередження і призначити штрафний удар
 - призначити 11-ти метровий удар
369. Як поновлюється футбольний матч після фіксування положення „поза грою”?
- вільним ударом
 - штрафним ударом
 - „спірним м'ячем”
 - укиданням м'яча із-за бокової лінії

370. Чи буде м'яч, що відскочив від кутового прапорця на футбольному полі, вважатися у грі?
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки для господарів поля
 - г. тільки для гостей пол
371. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?
- а. 9,15 м
 - б. 10 м
 - в. 10,36 м
 - г. 11 м
372. З якого місця виконується удар від воріт у футболі?
- а. з будь-якого місця площі воріт
 - б. з бокової лінії площі воріт
 - в. з того кута площі воріт, де м'яч перетнув лицеву лінію
 - г. з лінії воріт
373. Що саме визначається у футболі терміном „ігрова відстань”?
- а. відстань між гравцем і м'ячем
 - б. відстань між гравцями, на якій дозволяється боротьба за м'яч
 - в. відстань, на якій знаходяться гравці під час розіграшу стандартних положень
 - г. відстань між голкіперами
374. Який жест футбольного арбітра у полі свідчить про призначення штрафного удару?
- а. рука піднята вгору
 - б. рука направлена вперед
 - в. обидві руки направлені вперед
 - г. обидві руки підняті вгору
375. Чи буде у футболі зарахований м'яч, забитий безпосередньо з кутового удару?
- а. так
 - б. ні
 - в. після дотику зі стійкою воріт
 - г. після дотику із поперечиною воріт
376. У футболі взяття воріт фіксується у випадку, коли?
- а. м'яч більшою частиною перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - б. м'яч будь-якою частиною знаходиться на лінії воріт між стійками і під поперечиною
 - в. м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - г. м'яч торкнувся сітки воріт
377. Який з наступних дотиків до м'яча рукою в футболі вважається порушенням правил гри?
- а. удар м'яча рукою
 - б. удар м'яча в руку
 - в. вкидання м'яча із-за бокової лінії
 - г. ловля м'яча воротарем
378. За які з наступних порушень призначається вільний удар у футболі?
- а. гравець знаходиться "поза грою"
 - б. користується недозволеним технічним прийомом

- в. штовхає противника плечем в спину
г. порушення правил у штрафному майданчику
379. За які з наступних порушень призначається штрафний удар у футболі?
- а. гравець вистрибує на суперника
б. гравець тримає чи штовхає суперника
в. гравець знаходиться "поза грою"
г. м'яч покинув межі поля
380. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар у футболі?
- а. гра рукою в штрафному майданчику
б. порушення правил в штрафному майданчику
в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
г. за не коректну поведінку тренера команди
381. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар у футболі?
- а. 9,15 м
б. 11 м
в. безпосередньо один коло одного
г. за межами поля
382. Офіційно футбол почав поширюватися в Україні з?
- а. 1878 р
б. 1901 р
в. 1910 р
г. 1894
383. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому у футболі?
- а. кут розбігу
б. постановка опорної ноги
в. швидкість розбігу
г. сила удару
384. Яка вага мяча в футболі?
- а. 380 – 400 гр
б. 410 – 450 гр
в. 460 – 500 гр
г. 510 – 550 гр
385. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі?
- а. серединою підйому
б. носком
в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
г. п'тою
386. Що не входить в обов'язків інвентар футболіста?
- а. рукавиці
б. гетри

- в. щитки
- г. светр воротаря

387. Скільки всього правил гри у футболі?

- а. 13
- б. 15
- в. 17
- г. 19

388. Який термін не відноситься до футболу?

- а. корнер
- б. хавбек
- в. офсайд
- г. шор трек

389. У якому році винайдено футбол як спортивну гру?

- а. 6 грудня 1863 р
- б. 9 квітня 1863 р
- в. 10 січня 1900 р
- г. 9 липня 1865 р

390. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?

- а. 1900 р
- б. 1904 р
- в. 1896 р
- г. 1908 р

391. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?

- а. 1992 р
- б. 1991 р
- в. 1990 р
- г. 1993 р

392. Коли застосовується удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі?

- а. під час ударів, передач на невеликі відстані, зокрема по воротах
- б. коли м'яч потрібно послати на далеку відстань
- в. цей удар застосовується переважно під час кутових
- г. подач з краю до центру поля

393. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару, при ударі внутрішньою частиною підйому у футболі?

- а. 45°
- б. 90°
- в. 60°
- г. 80°

394. Ширина лінії розмітки як і товщина стояків та поперечин у футболі?

- а. 9 см
- б. 12 см
- в. 10 см
- г. 8 см

395. Яка команда стала чемпіоном першого незалежного чемпіонату України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Таврія" Сімферополь
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Металург" Донецьк
396. Яка команда стала володарем першого Кубка незалежної України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Дніпро" Дніпропетровськ
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Чорноморець" Одеса
397. У якому році було створено ФІФА?
- а. 1904 р. – у Парижі
 - б. 1904 р. – у Лондоні
 - в. 1904 р. – у Цюриху
 - г. 1904 р. – у Глазго
398. Титул першого чемпіона світу здобула збірна команда з футболу?
- а. Англії
 - б. Уругваю
 - в. Бразилії
 - г. Аргентини
399. Від яких чинників залежить вибір тактики гри у футболі?
- а. внутрішні умови
 - б. зовнішні умови
 - в. стиль гри
 - г. техніка гри
400. Види групового захисту у футболі?
- а. зонний
 - б. персональний
 - в. особистий
 - г. індивідуальний
401. Протест після офіційного оголошення результатів даного змагання з легкої атлетики повинен подаватися не пізніше
- а. 20 хв
 - б. 40 хв
 - в. 30 хв
 - г. 50 хв
402. Яким повинно бути покриття бігових доріжок для проведення змагань з легкої атлетики
- а. синтетичним
 - б. достатньо пружним
 - в. таким що відповідає вимогам ІААФ
 - г. м'яким
403. Чи має право спортсмен міняти нагрудний номер під час проведення легкоатлетичних змагань

- а. має
- б. тільки з дозволу рефері
- в. не має
- г. тільки з дозволу тренера

404. Після яких вивчених видів легкої атлетики бажано починати навчання техніки стрибка у довжину з розбігу

- а. після підготовки в спринті
- б. після стрибків у висоту
- в. після кросової підготовки
- г. після метань

405. З якого способу необхідно розпочинають навчання стрибка у довжину з розбігу

- а. прогнувшись
- б. ножиці
- в. зігнувши ноги
- г. з місця

406. Під час розбігу в передостанньому кроці перед стрибком у довжину тулуб того, хто стрибає, повинен бути

- а. нахилений вперед
- б. не має значення
- в. з незначним відхиленням назад
- г. у вертикальному положенні

407. Спортсмен, який виконує стрибок у довжину, найбільшу швидкість у розбігу повинен досягти

- а. на початку розбігу
- б. в середині розбігу
- в. в кінці розбігу
- г. не має значення

408. В більшості випадків коротшим у розбігу при легкоатлетичному стрибку у довжину - є

- а. останній крок
- б. передостанній крок
- в. всі кроки однакові
- г. не має значення

409. Довжина розбігу в легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу передусім залежить від

- а. зросто-вагових даних стрибуна
- б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")
- в. здатності до прискорення у бігу
- г. рівня "вибухової" сили

410. Рекорд світу з легкоатлетичних стрибків у довжину з розбігу у чоловіків становить

- а. 8.90
- б. 8.85
- в. 8.96
- г. 8,95

411. Рекорд світу з легкоатлетичних стрибків у довжину з розбігу у жінок належить

- а. Галині Чистяковій
- б. Інесі Кравець
- в. Олені Говоровій
- г. Ларисі Бережній

412. Рекорд світу з легкоатлетичних стрибків у довжину з розбігу у жінок становить

- а. 7.20
- б. 7.30
- в. 7.52
- г. 7.42

413. Перше світове досягнення в легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу у чоловіків було зафіксоване

- а. 1860 р.
- б. 1900 р.
- в. 1920 р.
- г. 1840 р.

414. Древні греки відштовхувались від визначеного твердого місця стрибаючи у довжину з розбігу, яке називалось

- а. "брусочком"
- б. "дошкою"
- в. "кам'яна плита"
- г. "порогом"

415. Довжина розбігу у легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу у чоловіків коливається

- а. 30-35м.
- б. 40-45м.
- в. 45-50м.
- г. 50-60м.

416. Який варіант виконання розбігу у легкоатлетичних стрибках вважається найбільш раціональним для набуття горизонтальної швидкості

- а. швидке прискорення з початку розбігу, збереження набутої швидкості і плавне підвищення її на останніх 4-6 кроках перед відштовхуванням
- б. поступове наростання швидкості із значним прискоренням на останній третині розбігу
- в. плавне наростання швидкості, утримання її впродовж всього розбігу з подальшим переходом на вільний біг за 4 кроки до відштовхування
- г. не має значення

417. Довжина розбігу у легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу у жінок коливається

- а. 30-35м.
- б. 40-45м.
- в. 45-50м.
- г. 50-60м.

418. Який біговий крок найбільш довгий перед відштовхуванням у легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу

- а. останній
- б. передостанній
- в. третій
- г. усі однакові

419. Як ставиться поштовхова нога на брусок з метою правильного відштовхування у легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу
- із передньої частини стопи
 - на всю стопу, але з незначним випередженням дотику опори п'ятою
 - на всю стопу
 - з п'ятки
420. У момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуна у легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу
- зменшується на 10-15%
 - індивідуально для спортсмена
 - залишається без зміни (8-10 м/с)
 - трохи збільшується
421. Найбільш ефективним приземленням буде, коли стрибун у легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу
- підніме ноги угору, одночасно нахилиючи тулуб трохи вперед
 - тулуб відхилить назад
 - тулуб утримує у вертикальному положенні
 - нахилить тулуб вперед-вниз якомога ближче до ніг
422. У фазі польоту стрибун виконує рухи руками і ногами (2,5-3) кроки при способі стрибка "ножиці" у легкоатлетичних стрибках у довжину з розбігу
- збільшення горизонтальної або вертикальної швидкостей
 - збереження рівноваги тіла і підготовки до приземлення.
 - збільшення вертикальної швидкостей
 - збільшення результату стрибка
423. Дайте визначення поняття відносної сили спортсмена
- це сила, що припадає на вагу спортсмена
 - коли всю силу поділити на всю масу
 - це кількість абсолютної сили спортсмена, що припадає на 1 кг маси його тіла
 - коли на кожний кілограм ваги припадає якась частина загальної сили спортсмена.
424. Які вправи належать до спеціально-підготовчих
- вправи, які забезпечують фізичну підготовленість спортсмена в обраному виді спорту
 - вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсменів
 - вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних
 - психологічну підготовку спортсменів
425. Які вправи належать до загально-підготовчих
- вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту
 - вправи, які використовуються у всіх видах спорту
 - вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи
 - вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена
426. На які три групи умовно поділяються всі методи спортивної підготовки
- загальні, допоміжні і спеціальні
 - тренувальні, змішані і змагальні
 - словесні, наочні і практичні
 - стандартні, нестандартні і комбіновані

427. Назвіть форми проведення спортивних змагань
- локальні, регіональні, глобальні
 - особисті, особисто-командні, командні
 - районні, міські, обласні, державні
 - поодинокі, командні, комплексні
428. Розрізняють наступні види швидкісної сили
- вибухова, амортизаційна і стартові
 - вибухова, амортизаційна і фінішна
 - амортизаційна, тягова
 - вибухова і стартова
429. Силова витривалість буває
- статична, відносна
 - динамічна, абсолютна
 - статична і динамічна
 - динамічна відносна оптимальна
430. При якому режимі м'язів силові здібності проявляються максимально
- при уступаючому
 - при утримуючому
 - при долаючому
 - при статичному
431. Вкажіть якій вазі обтяження відповідає максимальна кількість повторень вправ силової направленості в одному підході 8-10 разів
- максимальній
 - близько максимальної
 - великій
 - малій
432. Найбільші темпи приросту сили у підлітків
- 13-14 років
 - 16-18 років
 - 15-16 років
 - 12-13 років
433. З якого року почали приймати участь жінки в Олімпійських іграх з легкої атлетики
- 1920 р.
 - 1896 р.
 - 1928 р.
 - 1956 р.
434. Легкоатлетичними вправи називаються
- ходьба, біг, боротьба
 - метання, плавання, стрибки
 - ходьба, біг, метання
 - ходьба, біг, метання, стрибки, багатоборства
435. З якого року виступає національна збірна з легкої атлетики під прапором України

- а. 1990 р.
 - б. 1991 р.
 - в. 1992 р.
 - г. 1993 р.
436. Вкажіть кількість Олімпійських видів легкої атлетики
- а. 44
 - б. 80
 - в. 48
 - г. 24
437. Скільки днів тривають змагання з легкоатлетичного десятиборства у чоловіків
- а. один
 - б. два
 - в. три
 - г. п'ять
438. У якому році була створена Європейська атлетична асоціація (ЄАА)
- а. 1980
 - б. 1908
 - в. 1967
 - г. 1912
439. Коли була створена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ФЛАУ)
- а. 1900
 - б. 1932
 - в. 1912
 - г. 1896
440. Вкажіть країну, у якій була започаткована сучасна легка атлетика
- а. Англія
 - б. США
 - в. Канада
 - г. Франція
441. Хто з перелічених спортсменів легкоатлетів став першим Олімпійським чемпіоном незалежної України
- а. Інеса Кравець
 - б. Сергій Бубка
 - в. Олександр Багач
 - г. Жанна Пінтусевич-Блок
442. В яких містах України було створено гуртки з легкої атлетики на початку ХХ століття
- а. Дніпропетровську, Одесі, Києві, Харкові, Чернігові, Житомирі, Миколаєві
 - б. Львові, Запоріжжі, Херсоні, Полтаві, Донецьку
 - в. Івано-Франківську, Дрогобичі, Севастополі, Сумах, Вінниці
 - г. Чернівцях, Черкасах, Вінниці, Сумах
443. Хто з Українських легкоатлеток багатоборок є олімпійською чемпіонкою
- а. Н.Добринська
 - б. Г.Мельниченко

- в. Ж.Блок
- г. О.Повх

444. Хто є рекордсменом світу зі стрибків з жердиною у чоловіків

- а. С.Бубка
- б. К.Волков
- в. О.Апайчев
- г. Д.Юрченко

445. У 1896 на I Олімпійських іграх легкоатлети змагались у

- а. 10 видах
- б. 12 видах
- в. 6 видах
- г. 20 видах

446. Коли до програми Олімпійських ігор було включено легкоатлетичне багатоборство

- а. 1904
- б. 1908
- в. 1912
- г. 1928

447. Коли відбувся перший Чемпіонат світу з легкої атлетики

- а. 1980 році
- б. 1990 році
- в. 1983 році
- г. 2000 році

448. В якому випадку дискваліфікується учасник змагань зі спортивної ходьби

- а. якщо спортсмену показано три червоні картки від трьох різних судів
- б. якщо спортсмен отримує четверту червону картку
- в. якщо спортсмену показано три червоні картки
- г. якщо спортсмену показано три червоні картки від будь якого судді

449. Вкажіть швидкість пересування у спортивній ходьбі

- а. 1.6 м/с, або 15 км./год.
- б. 1.6 м/с, або 20 км./год.
- в. 2.6 м/с, або 18 км./год.
- г. 2.6 м/с, або 15 км./год.

450. Головними завданнями активного туризму є приучення громадян до

- а. активної громадської позиції, відстоювання інтересів колективу і громадськості
- б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
- в. збереження навколишнього середовища, пізнання красивого
- г. корисного і раціонального використання вільного часу, забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів, турбота про особисту безпеку туристів, захист їх прав, інтересів, майна

451. Для того, щоб похід чи подорож стали джерелом справжньої радості і принесли якомога більше користі, необхідно

- а. підібрати для походу хороших друзів
- б. скласти цікавий і захоплюючий маршрут

- в. вдосконалювати фізичну і спеціальну туристську підготовку, загартовувати організм, знати правила організації походів, пересування, відпочинку і поведінки під час походів і мандрівок
г. взяти із собою гітару, спортінвентар, хороший настрій, вірних друзів
452. Який вид активного туризму не відноситься до спортивно-оздоровчого туризму
- а. гірський
 - б. хортинг
 - в. лижний
 - г. водний
453. Який вид з числа спортивних видів туризму виділяються до спортивно-технічних
- а. гірський
 - б. лижний
 - в. водний
 - г. мотоциклетний
454. На що спрямована рекреаційна діяльність у тому числі й туристична
- а. на відпочинок
 - б. відновлення функцій організму
 - в. тренування фізичних якостей
 - г. виховання моральних і вольових якостей
455. Заняття зимовим та спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних
- а. терпіння
 - б. теоретичних і технічних знань і умінь
 - в. фізичних якостей
 - г. моральних і вольових якостей
456. Одна з найважливіших сторін підготовки туриста —
- а. теоретична підготовка
 - б. терпіння
 - в. уміння зібрати рюкзак
 - г. мати компас
457. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з
- а. фізичної підготовки
 - б. кулінарної справи
 - в. геодезії, природознавства
 - г. географії, краєзнавства, топографії
458. Вирішення тактичних і технічних завдань походу у туризмі, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з
- а. фізичною підготовкою
 - б. географічними особливостями конкретної території
 - в. технічним оснащенням
 - г. геодезії, природознавства
459. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як

- а. моральних
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - в. гнучкість, бистрість
 - г. діловитість, індивідуальність
460. Фізичне навантаження характеризується такими параметрами
- а. інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - г. діловитість, індивідуальність
461. Спеціальна витривалість - це
- а. інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку
 - б. вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму
 - в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - г. діловитість, індивідуальність, наполегливість
462. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості, провідне місце тут належить
- а. фізичному вихованню
 - б. трудовому вихованню
 - в. моральноволевому вихованню
 - г. психологічній підготовці
463. Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості людини:
- а. сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність
 - б. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - в. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - г. реакція, переробка зорової інформації, валідність
464. За формою проведення туристських заходів і характером їх організації зимовий та спортивно-оздоровчий туризм поділяють на
- а. внутрішній і міжнародний
 - б. організований і неорганізований
 - в. індивідуальний та груповий
 - г. лікувальний, спортивний, рекреаційний
465. Змагання зі спортивного туризму поєднують у собі?
- а. всі функції класичного активного туризму і змагальний фактор, адреналінові викиди, накал спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту
 - б. сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність
 - в. вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму
 - г. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
466. Чим турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста
- а. в процесі підготовки до змагань турист вдосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах
 - б. інтенсивністю і тривалістю, величинами інтервалу між періодами відпочинку
 - в. вихованням моральних і вольових якостей
 - г. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
467. Проведення змагань і злетів з туризму є надзвичайно ефективним засобом

- а. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
 - б. реклами туризму і в подальшому приведе до покращення здоров'я
 - в. діловитості, індивідуальності
 - г. покращення кліматичних та погодних умов
468. Туристичний зліт – це?
- а. вихованням моральних і вольових якостей
 - б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. відновлення функцій організму
 - г. комплексні товариські змагання, в програму яких включено конкурси, зустрічі та ін
469. Головне завдання туристських злетів – це?
- а. популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо
 - б. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
 - в. гнучкість, швидкість, координаційні здібності
 - г. виховання моральних і вольових якостей
470. Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації, яка здійснюється за
- а. чотирма основними параметрами (сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність)
 - б. трьома основними параметрами (гнучкість, швидкість, координаційні здібності)
 - в. чотирма основними параметрами (діловитість, індивідуальність, інтенсивність і тривалість)
 - г. трьома основними параметрами (формою, масштабом, класом)
471. До форм масових туристських заходів відносять?
- а. першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі
 - б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. вихованням моральних і вольових якостей
 - г. гнучкість, швидкість, координаційні здібності
472. Туристичні Зльоти найчастіше проводяться у вигляді:
- а. конкурсів, виставок, семінарів, вечорів
 - б. першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі
 - в. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - г. активної громадської позиції, відстоювання інтересів колективу і громадськості
473. Клас змагань з туризму за їх складністю визначається в діапазоні та змінюється від
- а. I до II
 - б. I до III
 - в. I до IV
 - г. I до V
474. Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення змагань (крім лижних)
- а. весною
 - б. літом
 - в. осінню
 - г. зимою
475. Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення зльотів

- а. весною
- б. літом
- в. осінню
- г. зимою

476. Для власної і планомірної підготовки змагань їх організатор (Державний комітет України з туризму, Управління туризму ОДА, Федерація спортивного туризму України чи області, туристський клуб та ін.) створює оргкомітет у складі

- а. 1-3 чоловік
- б. 3-6 чоловік
- в. 7-9 чоловік
- г. 7-15 чоловік

477. За скільки часу оргкомітет повинен починати роботу до туристичних змагань по плану

- а. за 3-4 місяці
- б. за 3-4 дні
- в. за 1 день
- г. за 1 місяць

478. Змагання з різних видів туризму можуть бути складовою частиною програми або проводитись у вигляді окремих заходів

- а. зльоту
- б. зборів
- в. зїздів
- г. конференцій

479. Коли завершився процес відкриття населених континентів?

- а. до початку 17 століття
- б. до початку 18 століття
- в. до початку 19 століття
- г. до початку 20 століття

480. Основним джерелом поповнення енергетичних запасів організму є вуглеводи, що забезпечують% необхідної йому енергії

- а. 70-75%
- б. 10-20%
- в. 30-40%
- г. 50-60%

481. Якого режиму харчування необхідно дотримуватись у пішому туристичному поході?

- а. чотирьох разове харчування
- б. трьох разове харчування
- в. двох разове харчування
- г. одно разове харчування

482. Яка в середньому добова потреба людського організму у воді?

- а. 2,5 л
- б. 1,5 л
- в. 1 склянка
- г. 2 склянки

483. Яка згальна витрата води організмом у стані спокою?

- а. 50-60 мл/год
- б. 30-40 мл/год
- в. 10-20 мл/год
- г. 70-80 мл/год

484. При середньому фізичному навантаженні в умовах помірного клімату витрата води в організмі збільшується до....?

- а. 1,0-1,9 л/добу
- б. 2,0-2,7 л/добу
- в. 2,8-3,5 л/добу
- г. 3,5-4,2 л/добу

485. З яких частин складається заняття (тренування) для спортсменів вищих розрядів?

- а. вступна, підготовча, основна та перехідна
- б. підготовча (розминка), основна і заключна
- в. вступна, підготовча, основна та заключна
- г. вступна, основна, підготовча та перехідна

486. На які періоди поділяється річний цикл навчально - тренувальний процесу

- а. підготовчий, основний та перехідний
- б. підготовчий, спеціальний, змагальний та перехідний
- в. підготовчий, змагальний та перехідний
- г. теоретичний, змагальний та перехідний

487. Вкажіть пульс здорової нетренованої людини в стані спокою:

- а. 50-60 ударів на хвилину.
- б. 60—70 ударів на хвилину
- в. 70-80 ударів на хвилину
- г. 80-90 ударів на хвилину

488. За допомогою якого приладу вимірюється сила людини?

- а. динамометр
- б. ксилометр
- в. ложкометр
- г. вольтметр

489. Якій показник відображає бадьорість, життєрадісність, працездатність або, кваліть, зниження загального тонусу?

- а. самоконтроль.
- б. самопочуття.
- в. сон
- г. вага тіла

490. Родоначальник волейболу?

- а. Вільям Дж. Морган;
- б. Джеймс Гібб;
- в. Франц Беккенбауер;
- г. Антоніо Самаранч.

491. Назвіть країну і місто виникнення волейболу?

- а. Англія м. Ліверпуль;
 - б. Німеччина м. Бон;
 - в. Бразилія м. Парма;
 - г. США м. Холук.
492. В якому році в Україні з'явився волейбол?
- а. 1925р;
 - б. 1931р;
 - в. 1940р;
 - г. 1926р.
493. В якому році волейбол був включений до програми олімпійських ігор?
- а. 1957р;
 - б. 1948р;
 - в. 1964р;
 - г. 1947р.
494. Назвіть місто виникнення пляжного волейболу?
- а. Іспаньола - Біч;
 - б. Гаваї;
 - в. Одеса;
 - г. Санта - Моніка.
495. Спортсмени, якої країни були переможцями в першому олімпійському волейбольному турнірі серед чоловіків?
- а. Японії;
 - б. Україна;
 - в. СРСР;
 - г. США.
496. Коли і де проходив перший в історії олімпійський волейбольний турнір?
- а. 1980 на Іграх XXII Олімпіади в Москві;
 - б. 1964 рік на Іграх VIII Олімпіади в Токіо;
 - в. 1968 рік на Іграх XIX Олімпіади в Мехіко;
 - г. 1952 рік на Іграх XV Олімпіади в Хельсинке.
497. Розміри майданчика у парковому волейболі (Парк-волей)?
- а. 9x18;
 - б. 8x16;
 - в. 7x14;
 - г. 6x12.
498. Спортсмени, якої країни були переможцями в першому олімпійському волейбольному турнірі серед жінок?
- а. Японії;
 - б. Китаю;
 - в. СРСР;
 - г. Україна.
499. Під яким кутом повинний прийматися (відбиватися) м'яч стосовно передпліччя рук?

- а. під кутом 90° ;
 - б. під кутом 30° ;
 - в. під кутом 45° ;
 - г. не має значення.
500. Що обумовлює кут згинання ніг у колінах при прийомі м'яча у волейболі?
- а. сила удару по м'ячу;
 - б. траєкторія польоту м'яча;
 - в. кут польоту м'яча;
 - г. фізична підготовка волейболіста.
501. Які чинники забезпечують своєчасне пересування до м'яча у волейболі?
- а. фізичні якості спортсмена;
 - б. тактична підготовка спортсмена;
 - в. спостережливість, готовність, швидкість;
 - г. технічна підготовка спортсмена.
502. Тактичною дією в нападі у волейболі не є:
- а. подача;
 - б. передача;
 - в. блокування;
 - г. нападаючий удар.
503. Вистрибування на блок виконується поштовхом вгору у волейболі
- а. однієї ноги;
 - б. обома ногами;
 - в. з двох кроків;
 - г. з трьох кроків.
504. Чому рука при нападаючому ударі по м'ячу у волейболі повинна бути прямою?
- а. збільшує швидкість підвищує ударну силу;
 - б. збільшує силу і підвищує висоту удару над сіткою;
 - в. підвищує висоту стрибка;
 - г. збільшує силу удару над сіткою.
505. Що визначає активність (пасивність) блокування у волейболі?
- а. висотою стрибка;
 - б. тактичної підготовки спортсмена;
 - в. спостережливість спортсмена;
 - г. розмір переносу рук через сітку на бік суперника.
506. Які чинники обумовлюють точність нижньої подачі у волейболі?
- а. напрямок замаха руки при ударі по м'ячу, стосовно підлоги — нижче рівня пояса;
 - б. напрямок замаха руки при ударі по м'ячу, стосовно сітки;
 - в. напрямок замаха руки при ударі по м'ячу, на рівня пояса;
 - г. напрямок замаха руки при ударі по м'ячу, стосовно стелі.
507. Від чого залежить швидкість польоту м'яча при подачі у волейболі?
- а. від технічної підготовки спортсмена;
 - б. від розвитку швидкісно – силових якостей;

- в. від розвитку динамічної сили ніг;
г. від розвитку динамічної сили рук.
508. Яке положення зімкнутих кистей і передпліччя рук при нижній передачі у волейболі?
- а. кисті зімкнуті під кутом і опущені вниз, руки прямі і розгорнуті;
б. кисті зімкнуті під кутом і опущені вниз, руки зігнуті і розгорнуті;
в. кисті опущені вниз, руки зігнуті і розгорнуті;
г. кисті зімкнуті під кутом і, руки прямі і розгорнуті, підняті на рівні предплеччя.
509. Де відбувається зустріч кистей рук із м'ячем при виконанні верхньої передачі у волейболі?
- а. на рівні груді;
б. на рівні пояса;
в. у горі над обличчям;
г. як зручно волейболісту.
510. Чому руки у вихідному положенні стійки, повинні бути зігнуті на рівні поясу у волейболі?
- а. враховується швидкість польоту м'яча;
б. враховується техніка гри;
в. так зручно спортсмену;
г. враховується траєкторія польоту м'яча.
511. Верхня пряма подача у волейболі:
- а. це дія гравця, коли він направляє м'яч своєму партнерові;
б. це спосіб введення м'яча в гру для новачків та для дітей
в. це спосіб введення м'яча в гру, який виконується як для ціленаправленого удару, так і для жорсткого нападаючого; удару, залежно від того, яку швидкість надає м'ячу гравець;
г. це найбільш ефективний спосіб боротьби проти нападаючих ударив суперника.
512. Ситуація "М'яч в грі" у волейболі означає?
- а. гравець на подачі робить удар по м'ячу, вводячи його в гру;
б. м'яч, що торкнувся рук гравця;
в. м'яч, що знаходиться в межах майданчика;
г. м'яч в руках падаючого гравця.
513. Сійка волейболіста допомагає гравцеві?
- а. швидко переміститися "під м'яч";
б. стежити за польотом м'яча;
в. виконати нападаючий удар;
г. вистрибнути вчасно на блок.
514. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
б. за годинниковою стрілкою;
в. проти годинникової стрілки;
г. по вказівці тренера.
515. Фізичну підготовку волейболістів поділяють на:
- а. на фізичну і психологічну;
б. на загальну і психологічну;
в. на загальну і спеціальну;
г. на загальну, психологічну і спеціальну.

516. Активна особа з неповторними індивідуальними якостями, з власним ставленням та розумінням тих явищ, що відбуваються.

- а. учень;
- б. вчитель;
- в. директор;
- г. батьки.

517. Яка праця вчителя фізичного виховання не пов'язана із забезпеченням фізичного виховання поза школою

- а. у літніх оздоровчих таборах;
- б. за місцем проживання;
- в. у міських змаганнях;
- г. на уроці фізичної культури.

518. Який комплекс властивостей вчителя фізичного виховання, забезпечує високий рівень самоорганізації педагогічної діяльності?

- а. професійна майстерність;
- б. педагогічна майстерність;
- в. досвід вчителя;
- г. прикладна майстерність.

519. Хто з відомих педагогів вважав що любов до дітей є домінуючою рисою особистості вчителя.

- а. А.С.Макаренко;
- б. К.Д.Ушинський;
- в. Ю.А. Веселовський;
- г. В.О.Сухомлинський.

520. Вмінням вчителя фізичного виховання ясно та доступно доносити до свідомості учнів навчальний матеріал називається

- а. дидактичні уміння;
- б. конструктивні уміння;
- в. організаторські уміння;
- г. комунікативні уміння.

521. Зразкове демонстрування (показ) фізичної вправи вчителем відображають його:

- а. конструктивні уміння;
- б. організаторські уміння;
- в. комунікативні уміння.
- г. рухові уміння.

522. Командні тактичні дії у волейболі це:

- а. це взаємодія тренера і гравців;
- б. це взаємодія всіх гравців спрямована на подолання опору суперника;
- в. це взаємодія гравців передньої лінії спрямована на подолання опору суперника;
- г. це взаємодія гравців і вболівальників спрямована на подолання опору суперника.

523. Знання вчителя фізичного виховання, які потрібні для виконання той чи іншої фізичної вправи.

- а. практичні знання;
- б. методичні знання;

- в. спеціальні знання;
- г. теоретичні знання.

524. Змагання які проводяться з метою виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі з волейболу називаються:

- а. індивідуальні змагання;
- б. групові змагання;
- в. колові змагання;
- г. відбіркові змагання.

525. Прагнення вчителя догодити дітям тоді, коли це суперечить меті, принципам і методам виховання, логіці, здоровому глузду тощо – це:

- а. авторитет резонерства;
- б. авторитет педантизму;
- в. авторитет дружби;
- г. авторитет доброти.

526. Знання того, як навчити іншого - називаються:

- а. комунікативні знання;
- б. ораторські — уміння;
- в. методичні знання;
- г. дидактичні знання.

527. Практичне володіння способами виконання окремих дій, операцій або діяльності в цілому це:

- а. авторитетність;
- б. знання;
- в. навички;
- г. уміння.

528. Людина, з думкою якої рахуються, яку прагнуть наслідувати і якій доручають вирішення тих чи інших завдань.

- а. авторитет;
- б. організатор;
- в. вчитель зі стажем;
- г. батьки.

529. Що характерно для вправ які використовуються з метою розвитку спритності:

- а. складність рухових завдань, швидка зміна ситуації, точність рухів їх узгодженість
- б. прості рухи, повільна зміна ситуації
- в. простота й точність рухів та їх узгодженість
- г. складність рухових завдань, повільна зміна ситуації

530. Який зір допомагає волейболісту швидко приймати правильні тактичні і технічні рішення:

- а. глибинний зір
- б. периферійний зір
- в. точний зір
- г. сприятливий зір

531. Вміння розгадувати тактичні задуми противника й вгадувати результати не тільки його, але і своїх дій це:

- а. спостережливість
 - б. передбачення
 - в. переживання
 - г. кмітливість
532. Що потрібно робити для запобігання перевтому під час занять фізичними вправами:
- а. через кожні п'ять хвилин вимірювати частоту серцевих скорочень
 - б. правильно дозувати навантаження і чергувати вправи, пов'язані з напругою і розслабленням
 - в. пити мінеральну воду
 - г. не звертати увагу
533. Коли гравець використовує силову подачу у волейболі
- а. якщо наполягає тренер
 - б. якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом
 - в. якщо подає першу подачу
 - г. якщо подає останню подачу
534. У якому році вперше з'явилися металеві кільця з сіткою у волейболі?
- а. 1891
 - б. 1892
 - в. 1893
 - г. 1896
535. У якій країні створена ФІБА?
- а. США
 - б. Франція
 - в. Швейцарія
 - г. Італія
536. Де і коли був проведений перший чемпіонат Європи серед жінок з баскетболу?
- а. Осло, 1935
 - б. Рим, 1938
 - в. Москва, 1947
 - г. Женева, 1935
537. Де і коли в Україні був проведений перший офіційний матч з баскетболу?
- а. Одеса, 1923
 - б. Харків, 1920
 - в. Чернігів, 1922
 - г. Київ, 1924
538. Національна збірна жіноча команда з баскетболу незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи у якому році?
- а. 1981
 - б. 1974
 - в. 1991
 - г. 1995
539. Вкидання відбувається тоді, коли гравець, який перебуває за межами ігрового майданчика, передає м'яч на ігровий майданчик з баскетболу:

- а. Суддя повинен передати м'яч з рук в руки або покласти його на місце на підлозі, де він опиняється у розпорядженні гравця, який виконує вкидання.
 - б. Витратити більше 5 секунд, щоб випустити м'яч з рук.
 - в. Наступати на ігровий майданчик, коли м'яч в руках
 - г. Змушувати м'яч входити безпосередньо у кошик.
540. Ведення у баскетболі – це:
- а. Послідовні кидки з гри.
 - б. Вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця.
 - в. Рух живого м'яча, до чого його змушує його гравець.
 - г. Перекидання м'яча з руки в руку.
541. Правильний заслон у баскетболі?
- а. Був нерухомим, коли відбувався контакт.
 - б. Рухався, коли стався контакт.
 - в. Вчинив блокування.
 - г. Перебував за межами майданчика.
542. Неспортивний фол у баскетболі – це:
- а. Якщо гравець не намагається зіграти в м'яч і відбувається контакт з суперником.
 - б. Якщо гравець чинить фол, намагаючись правильно зіграти в м'яч.
 - в. Якщо гравець самовільно виходить за межі майданчика.
 - г. Якщо гравець самовільно заходить на майданчик.
543. Відмітьте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті:
- а. Перехват
 - б. Повороти
 - в. Ловля
 - г. Біг, ходьба, стрибки, приставний крок
544. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?
- а. Два рази.
 - б. Скільки завгодно.
 - в. Один раз.
 - г. Три рази.
545. Що відбувається з командою після отримання гравцям цієї команди 4 фолів у баскетболі?
- а. Кожний наступний виконує 2 штрафних кидки.
 - б. Продовження гри.
 - в. Виконується 1 штрафний кидок.
 - г. Вилучається гравець.
546. Кращі умови для розвитку швидкості реакції здійснюються під час:
- а. Рухливих та спортивних ігор.
 - б. Човникового бігу.
 - в. Стрибків у висоту.
 - г. Метання.
547. Під час штрафного кидка перше місце по дві сторони трьох секундної зони може бути зайняте тільки у баскетболі:

- а. Суперниками гравця, що виконує кидок.
- б. Партнером гравця, що виконує кидок.
- в. З однієї сторони партнер, з іншої – суперник.
- г. Гравці протилежної команди.

548. Розмір щита у стритболі:

- а. 120х90см.
- б. 115х185см.
- в. 105х180см.
- г. 2х3см.

549. Національна збірна жіноча команда у баскетболі незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи?

- а. 1981р.
- б. 1974р.
- в. 1991р.
- г. 1995р.

550. Вага баскетбольного м'яча для дітей?

- а. 470 -500 г.
- б. 650-700 г.
- в. 567 – 650г.
- г. 500-550 г.

551. Скільки тайм-аутів дозволяється команді у стритболі?

- а. 2 по 10 сек.
- б. 2 по 20 сек.
- в. 1 по 30 сек.
- г. 1 по 10 сек.

552. М'яч стає мертвим у баскетболі?

- а. Перед штрафним кидком м'яч опиняється у розпорядженні гравця, який виконує штрафний кидок.
- б. Суддя дає свисток тоді, коли м'яч живий
- в. Під час вкидання м'яч опиняється у розпорядженні гравця, який виконує вкидання
- г. Під час спірного кидка.

553. М'яч у баскетболі можна:

- а. Копати.
- б. Передавати, кидати, відбивати, котити, вести.
- в. Штовхати, навмисно блокувати.
- г. Підбивати.

554. За м'яч закинутий зі штрафного майданчика зараховують у баскетболі?

- а. 2 очки.
- б. 1 очко.
- в. 3 очки.
- г. 4 очки.

555. Вага чоловічого м'яча у баскетболі?

- а. 600 -620 г.
 - б. 650-700 г.
 - в. 567 – 650г.
 - г. 500-550 г.
556. Тривалість перерви між першою та другою і третьою й четвертою чвертями у баскетболі?
- а. 5хв.
 - б. 10 хв.
 - в. 2 хв.
 - г. 20 хв.
557. Гра у баскетбол може бути розпочата, якщо на майданчику є повноцінних гравців:
- а. 2
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5.
558. Фол у баскетболі останньої надії – це:
- а. Навмисне порушення, спрямоване на зрив явно результативної атаки.
 - б. Якщо гравець чинить фол, намагаючись правильно зіграти в м'яч.
 - в. Якщо гравець самовільно виходить за межі майданчика.
 - г. Якщо гравець самовільно заходить на майданчик.
559. Яка дія виконується при кидку або передачі гравців атаки у баскетболі:
- а. Перехват
 - б. Повороти
 - в. Ловля
 - г. Біг, ходьба, стрибки, приставний крок
560. Під час тайм-аута гравці, які перебувають на майданчику повинні у баскетболі:
- а. Вийти за межі майданчика.
 - б. Підійти до тренера.
 - в. Підійти до своєї лави запасних.
 - г. Залишатись в межах майданчика.
561. Скільки часу дається на введення м'яча в гру у баскетболі?
- а. 3 секунди.
 - б. 5 секунд.
 - в. 8 секунд.
 - г. 10 секунд.
562. Як починається друга чверть у баскетболі?
- а. Спірним кидком.
 - б. Вводом м'яча із-за лицевої лінії.
 - в. Вводом м'яча по центру із-за бокової лінії по стрілці
 - г. Вільним кидком.
563. Вага жіночого м'яча у баскетболі?
- а. 600 -620 г.
 - б. 650-700 г.

- в. 510 – 567г.
- г. 500-550 г.

564. Тривалість перерви між другою та третьою четвертю у баскетболі?

- а. 5-10хв.
- б. 10-15 хв.
- в. 25 хв.
- г. 20 хв.

565. Розмір баскетбольного щита у баскетболі:

- а. 120×180см.
- б. 115×185см.
- в. 105×180см.
- г. 2×3см.

566. Як починається гра у баскетболі?

- а. Жеребом.
- б. Вводом м'яча із-за бокової лінії
- в. Спінним кидком.
- г. Вільним кидком.

567. Дискваліфікуючий фол у баскетболі – це:

- а. Якщо гравець не намагається зіграти в м'яч і відбувається контакт з суперником.
- б. Якщо гравець серйозно порушив правила, яке тягне за собою дискваліфікацію гравця.
- в. Якщо гравець самовільно виходить за межі майданчика.
- г. Якщо гравець самовільно заходить на майданчик.

568. Засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті:

- а. Перехват
- б. Повороти
- в. Ловля
- г. Біг, ходьба, стрибки, приставний крок

569. Що являється основним засобом фізичного виховання дітей?

- а. біг;
- б. гра;
- в. естафети;
- г. фізична культура.

570. Що сприяє розвитку дитини у рухливій грі?

- а. дисципліна;
- б. фізичні якості;
- в. міцний сон;
- г. режим дня дитини.

571. Що регулює проведення рухливих ігор і забав?

- а. суддя;
- б. правила;
- в. положення про гру;
- г. дисциплінованість.

572. Яку роль відіграє зацікавленість дитини до рухливої гри?

- а. краще засвоєння;
 - б. емоції;
 - в. волю до перемоги;
 - г. підвищення настрою.
573. У якому положенні ставити дітей, коли розпочинається рухлива гра?
- а. у шеренгах;
 - б. у тому, якому вони починають гру;
 - в. у колону;
 - г. у коло.
574. Що являється основним показником розвитку дитини?
- а. зріст, вага;
 - б. сила;
 - в. гнучкість;
 - г. швидкість.
575. Як повинні проходити рухливі ігри?
- а. жваво і емоційно;
 - б. спокійно;
 - в. за правилами;
 - г. проявом волі до перемоги.
576. Як характеризується конкретність ігрових вправ?
- а. відповідно до вікових особливостей;
 - б. дитячий садок;
 - в. школа;
 - г. секція, у якій навчається учень.
577. Як добирають рухливі ігри для молодших дошкільнят?
- а. за місцем проведення;
 - б. з предметами;
 - в. прості, цікаві, різноманітні;
 - г. з естафетними паличками.
578. У яких рухливих іграх діти знайомляться з історичним минулим народу:
- а. сімейно побутові;
 - б. військово - патріотичні;
 - в. релігійні;
 - г. рухливі ігри о тваринах.
579. Українські народні рухливі ігри беруть свій початок у:
- а. середникові часи;
 - б. доісторичні часи;
 - в. сучасному світі
 - г. не має значення.
580. Які види рухливих ігор проводять з дошкільнятами?
- а. естафети;
 - б. ігри на кмітливість;

- в. несюжетні;
- г. сюжетні.

581. Що потрібно враховувати під час вибору рухливої гри?

- а. вік;
- б. місце у режимі дня дитини;
- в. ріст;
- г. вага.

582. Яким способом призначають ведучого у народних рухливих іграх?

- а. гравці самі призначають;
- б. коротких лічилок;
- в. призначає вчитель;
- г. призначає фізорг.

583. Скільки дозованого безперервного підстрибування рекомендується давати дітям молодшої групи?

- а. Скільки завгодно;
- б. 8-10 разів;
- в. 4-6 разів;
- г. 10-14разів.

584. Від чого залежить зміст рухливих ігор?

- а. погодних умов;
- б. від підготовленості учнів;
- в. від місця проведення;
- г. від характеру учнів.

585. Скільки часу рекомендується давати безперервного бігу у старших групах?

- а. 18-20сек;
- б. 1хв;
- в. 6-8 сек;
- г. 25-30сек.

586. Скільки дозованого безперервного підстрибування рекомендується давати дітям середньої групи?

- а. 8-10 разів;
- б. 4-6 разів;
- в. Скільки завгодно;
- г. 10-14разів.

587. Від чого залежить кількість повторень рухливої гри?

- а. від бажання вчителя;
- б. від бажання учнів;
- в. від фізичного навантаження;
- г. від часу.

588. Скільки часу рекомендується давати безперервного бігу у молодших групах?

- а. 15-20сек;
- б. 1хв;

- в. 6-8 сек;
- г. 25-30сек.

589. Як змінюється навантаження дітям у зимовий період?

- а. чекаємо коли потепліє;
- б. зменшуємо навантаження;
- в. збільшуємо навантаження;
- г. не виводити дітей на вулицю.

590. На основі чого спростовують рухливі ігри?

- а. за правилами;
- б. підготовленістю дітей до гри;
- в. кількістю виконаних вправ;
- г. кількістю разів у проведенні естафети.

591. Веснянки це:

- а. робота у полі на вісні;
- б. обрядовий хоровод;
- в. обрядова пісня;
- г. свято весни.

592. У яких частинах уроку використовують ігри-вправи?

- а. на початку і вкінці
- б. на початку і в середині
- в. в середині і в кінці
- г. не має значення

593. Рухливі ігри з плавання повинні проводитись:

- а. на глибині;
- б. на майданчику;
- в. на суші;
- г. на міліні.

594. У якій частині уроку на заняттях з плавання проводяться рухливі ігри?

- а. в основній;
- б. у підготовчій;
- в. у заключній;
- г. не має значення.

595. У якій віковій групі доступна гра у баскетбол?

- а. не доступна;
- б. у молодшій;
- в. у старшій;
- г. у підготовчій.

596. Де повинен стояти вчитель, під час проведення рухливої гри з шикунням у коло?

- а. не має значення;
- б. в центрі кола;
- в. у колі;
- г. поза колом.

597. Який важливий елемент в методикі проведення рухливих ігор, естафет?

- а. підведення підсумків
 - б. кількість учнів
 - в. пояснення
 - г. місця проведення
598. За якими принципами спростовують рухливі ігри?
- а. за правилами
 - б. підготовленістю дітей до гри
 - в. кількістю виконаних вправ
 - г. кількістю разів у проведенні естафети
599. Яке основне педагогічне завдання ставиться перед рухливою грою?
- а. згідно меті уроку
 - б. щоб не було травм
 - в. виявити переможця
 - г. встигнути провести заплановану кількість ігор
600. На що ефективно впливають рухливі ігри?
- а. силу, витривалість
 - б. розумовий розвиток дитини
 - в. спритність
 - г. рухова активність
601. Що сприяє ефективнішому проведенню рухливої гри?
- а. швидкість
 - б. сила
 - в. постава, координація
 - г. кількість учасників
602. Які ігри використовують для розучування технічних прийомів у спортивних іграх?
- а. ігри-естафети
 - б. ігри-вправи
 - в. сюжетні ігри
 - г. народні ігри
603. Які ігри сприяють вивченню і вдосконаленню техніки гри?
- а. "рибалки і рибки"
 - б. "м'яч капітанові"
 - в. "хвіст дракона"
 - г. "третьій зайвий"
604. У яких частинах уроку використовують ігри-вправи?
- а. на початку і в кінці
 - б. на початку і в середині
 - в. в середині і в кінці
 - г. не має значення
605. Яка тривалість гри для дітей 5-6 років?
- а. 20 хв;
 - б. 15-20 хв;

- в. 8-10 хв;
г. 3-5 хв.
606. У яких рухливих іграх діти знайомляться з різноманітністю тваринного світу?
- а. рухливі ігри з елементами комах;
б. рухливі ігри з елементами рослин;
в. рухливі ігри з елементами звірів;
г. рухливі ігри з елементами птахів.
607. У якому віці у дітей появляється самостійність?
- а. 10 років;
б. 4 роки;
в. 7 років;
г. 3 роки.
608. У яких вправах та рухливих іграх музика зайва?
- а. індивідуальних;
б. у командних;
в. у естафетах;
г. іграх без предметів.
609. Що потрібно зробити перед поясненням нової рухливої гри?
- а. докладніше пояснити найскладніші рухи;
б. вишикувати учнів;
в. поділити учнів на команди;
г. вишикувати в шеренги або колони.
610. Які рухливі ігри сприяють вихованню поваги до людської праці?
- а. явища природи;
б. трудова праця у рухливих іграх;
в. військово - патріотичні;
г. релігійні.
611. Що включає в себе поняття "рухливі ігри"?
- а. різноманітні ігри, побудовані на рухах;
б. ті, що поєднують у собі елементи гри й видовища;
в. ті, що вимагають вирішення розумових завдань;
г. ті, що ґрунтуються на кмітливості, русі та ерудиції.
612. Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?
- а. вони не мають строго регламентованих правил, системи організації й не потребують спеціальної підготовки;
б. необхідні тверді правила, передбачається точна кількість учасників;
в. необхідно мати певний рівень загальної і спеціальної підготовки, не мають строго регламентованих правил.
г. ні чим не відрізняються
613. Імітаційні ігри - це?
- а. ігри з подоланням перешкод, опором;
б. ігри на місцевості;
в. ігри, які базуються на основі досвіду дітей, наявних у них уявлень і знань про

навколишнє життя, професії дорослих;
г. ігри з предметами.

614. Як групуються рухливі та національні рухливі ігри за характером їхньої рухливості?

- а. у приміщенні, на відкритім повітрі;
- б. ігри на уроці, на перерві, на святі;
- в. ігри великої й середньої рухливості та малорухомі ігри;
- г. ігри - естафети

615. Які рухливі та національні ігри використовуються для виховання спритності?

- а. ігри, які спонукають дітей переходити від одних дій до інших відповідно до обставин, що змінюються;
- б. ігри, що вимагають миттєвих відповідей на тактильні, зорові сигнали;
- в. ігри що поєднують у собі елементи гри й видовища;
- г. ігри що вимагають вирішення розумових завдань

616. Яке значення для учнів початкових класів мають рухливі ігри з різними невеликими за розміром предметами?

- а. підвищують тактильну й м'язово-рухову чутливість;
- б. удосконалюють рухи рук і пальців;
- в. відповіді а) і б).
- г. удосконалюють спритність

617. Чи є правильним що довжина тенісного столу становить 274 см?

- а. Так
- б. Ні
- в. Ширина столу є довільною
- г. Учасники змагань самі обирають довжину та ширину столу

618. До ІТТФ на даний час входить?

- а. 242 країни
- б. 157 країн
- в. 207 країн
- г. 185 країн

619. Параолімпійським видом спорту настільний теніс став в:

- а. 1977
- б. 1988
- в. 1965
- г. 1960

620. В якому році гравець по імені Джеймс Гібб ввів в настільний теніс замість цільної порожню кульку?

- а. 1865
- б. 1890
- в. 1900
- г. 1925

621. Чи може бути на сучасних міжнародних змаганнях м'ячик оранжевого кольору з настільного тенісу?

- а. Так
 - б. Ні
 - в. Колір м'ячика не має значення
 - г. Головне щоб діаметр і вага м'ячика відповідали правилам змагань
622. Чи має значення розмір, форму і вагу тенісної ракетки в настільному тенісі?
- а. Так
 - б. Ні
 - в. Є чітко встановлені стандарти
 - г. Залежать від ігрового приміщення
623. Не менше скількох відсотків повинна бути товщини ударної частини ракетки виготовлена із натурального дерева в настільному тенісі.
- а. 50 %
 - б. 60 %
 - в. 70 %
 - г. 85 %
624. Чи може бути будь-яка зі сторін ракетки білого кольору в настільному тенісі?
- а. Так
 - б. Ні
 - в. Можливо якщо м'ячик оранжевого
 - г. Залежать від ігрового приміщення
625. В якому році К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч в настільному тенісі.
- а. 1902
 - б. 1045
 - в. 1867
 - г. 1885
626. Чому з 1904 по 1921 рік популярність настільного тенісу в Європі й Америці знижується?
- а. Через те, що це період революцій і неспокою в Європі
 - б. Через Першу світову війну
 - в. Через відсутність виробників тенісних ракеток та м'ячиків
 - г. Через монополію братів Паркер і Джона Джаквеса на інвентар і правила гри
627. Реклама на суддівських столиках чи на інших меблях всередині ігрового майданчика повинна не перевищувати площу в настільному тенісі:
- а. 750 кв.см
 - б. 1000 кв.см
 - в. 900 кв.см
 - г. 650.см
628. Реклама на одязі суддів в настільному тенісі не повинна займати загальну площу більше
- а. 60 кв.см.
 - б. 40 кв.см.
 - в. 80 в.см.
 - г. 50 в.см.
629. Чи може розміщуватися на одязі гравців в настільному тенісі реклама табачних виробів, алкогольних напоїв та наркотичних засобів?

- а. Так
- б. Ні
- в. Тільки якщо виробник є спонсором гравця
- г. Тільки якщо дозволяють правила змагань

630. Ігровий простір для республіканських змагань в настільному тенісі повинен бути не менший ніж:

- а. Довжина 8 м і ширина 4,5 м
- б. Довжина 10,75 м і ширина 5 м
- в. Довжина 12 м і ширина 6 м
- г. Довжина 11 м і ширина 5 м

631. Якщо м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола в настільному тенісі тоді зараховується:

- а. Подвійний відскік
- б. Не в черзі
- в. Не в квадрат
- г. Подвійний удар

632. Зустріч команд в настільному тенісі, які представляють різні асоціації – це:

- а. Турнір за запрошенням
- б. Міжнародна зустріч
- в. Турнір з обмеженням
- г. Олімпійські змагання

633. Білий і оранжевий в настільному тенісі - це допустимі кольори:

- а. ракеток
- б. тенісного столу
- в. м'ячика
- г. форми гравців

634. ФНТУ – це

- а. Федерація настільного тенісу України
- б. Федерація національного тенісного спорту України
- в. Формація настільного тенісу України
- г. Фондація настільного тенісу України

635. 1,525 метри – це

- а. ширина тенісного столу
- б. довжина тенісного столу
- в. висота тенісного столу
- г. діагональ тенісного столу

636. Період часу, коли м'яч у грі в настільному тенісі- це:

- а. партія
- б. розіграш
- в. подача
- г. зарахований результат

637. Після набору 5 очок в останній партії в настільному тенісі змінюється:

- а. ракетка
- б. м'ячик
- в. сторона тенісного столу
- г. форми гравців

638. Якщо гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку в настільному тенісі, більше одного разу тоді зараховується:

- а. не в квадрат
- б. подвійний удар
- в. подача
- г. не з квадрату

639. Якщо м'яч, що поданий у всіх відношеннях правильно, торкнувся сітки та попав на ігрову поверхню того, який приймає (в одиночних зустрічах), на ігрову поверхню напівмайданчика в настільному тенісі того, який приймає (в парних зустрічах) тоді зараховується:

- а. переподача
- б. перехід подачі
- в. сітка
- г. очко

640. Звук від ударів м'яча об ракетку і стіл в настільному тенісі на англійську перекладається як:

- а. понг -пінг
- б. пінг-понг
- в. теніс
- г. настільний теніс

641. Чи є правильним твердження, що довжина тенісного столу становить 274 см?

- а. Так
- б. Ні
- в. Ширина столу є довільною
- г. Учасники змагань самі обирають довжину та ширину столу

642. На вашу думку ширина тенісного столу становить

- а. 1,75 метри
- б. 2,05 метри
- в. 2,38 метри
- г. 1,525 метри

643. Вкажіть точну вагу тенісного м'ячика в настільному тенісі:

- а. 0,5 грам
- б. 4 грами
- в. 7,8 грам
- г. 2,7 грама.

644. В. Ландик є:

- а. Президент ФНТУ
- б. Президент ФІДЕ
- в. Президент ФФУ
- г. Президент НОКу

645. ІТТФ – це?

- а. Суддівська колегія по настільному тенісу
- б. Міжнародна Федерація Настільного Тенісу
- в. Апеляційна колегія з настільного тенісу
- г. Міжнародні змагання

646. Якщо м'яч торкнувся стола нижче бокових кромок ігрової поверхні в настільному тенісі, це називається:

- а. "Бокс"
- б. "Рука на столі"
- в. "Сітка"
- г. "Подвійний удар"

647. Період часу, коли м'яч у грі в настільному тенісі називається:

- а. Подача
- б. Тайм-аут
- в. Розіграш
- г. Кутовий удар

648. Яка країна стала засновником настільного тенісу:

- а. Нідерланди
- б. Німеччина
- в. Україна
- г. Англія

649. Чи має значення висота на яку повинен підкинути м'яч гравець під час виконання подачі в настільному тенісі?

- а. Так
- б. Ні
- в. Не має значення
- г. Учасники змагань самі обирають на яку висоту потрібно підкидувати м'яч.

650. Чи може проводитися змагання з настільного тенісу в приміщенні з температурою 25 °С.

- а. Так
- б. Ні
- в. Температура в приміщенні не має значення
- г. Гра переноситься в інше приміщення

651. Чи є правильним розміщення реклами біля ігрового столу білого або оранжевого кольору в настільному тенісі:

- а. Так
- б. Ні
- в. Колір не має значення
- г. Учасники самі обирають яким м'ячем буде здійснюватися змагання

652. Чи вважається настільний теніс олімпійським видом спорту?

- а. Так
- б. Ні
- в. Ніколи не був
- г. Настільний теніс ще не набув такого поширення щоб стати олімпійським видом спорту

653. Яка мінімальна висота повинна бути для джерела освітлення від підлоги в настільному тенісі?

- а. 4 м.
- б. 6м.
- в. 8м.
- г. 3м.

654. Чи може проводитися Олімпійські змагання якщо світло становить 600 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика в настільному тенісі

- а. Так
- б. Ні
- в. Кількість світла не має значення
- г. Головне що учасники без перешкод бачили м'ячик на ігровому майданчику

655. Біла лінія шириною 2см в настільному тенісі:

- а. обмежує краї поверхні столу
- б. ділить стіл на дві рівні частини
- в. окреслює ігровий майданчик
- г. дана ліній використовується для естетичнішого оздоблення стола

656. 1926 року було утворено?

- а. UEFA
- б. ITTF
- в. FIDE
- г. NBA

657. 2,7 грам – це?

- а. Вага ракетки
- б. Вага сітки
- в. Вага м'яча
- г. Вага м'якого покриття тенісної ракетки

658. Чи допускається написи і символи на внутрішній огорожі синього та червоного кольору в настільному тенісі?

- а. Так
- б. Ні
- в. Не має значення
- г. В окремих випадках

659. Якщо м'яч відскакує від столу коли він падає з висоти 30,5см на 18 см, то:

- а. Такий м'ячик може використовуватися на республіканських змаганнях
- б. Такий м'ячик може використовуватися на Олімпійських змаганнях
- в. Такий м'ячик може використовуватися на міжнародних зустрічах
- г. Заборонено використовувати такий м'ячик

660. У 2001 році відбувся перехід в настільному тенісі від:

- а. 2 до 5 подач
- б. 5 до 2 подач
- в. від 5 до 3 подач
- г. від 5 до 1 подачі

661. З скількох квадратів складається ігрове поле в настільному тенісі:

- а. 2
- б. 6
- в. 8
- г. 4

662. Чи може тривати тайм аут 5 хвилин на Олімпійських іграх в настільному тенісі?

- а. Так
- б. Ні
- в. Тільки у відповідності до правил змагання
- г. За домовленістю сторін

663. Якщо м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола в настільному тенісі:

- а. Подвійний відскік
- б. Подвійний удар
- в. Бокс
- г. Не в черзі

664. У 1988 році настільний теніс став:

- а. Міжнародним видом спорту
- б. Набув поширення в Африці
- в. Було проведено перше змагання серед азіатських країн
- г. Став Олімпійським видом спорту

665. Зустріч команд, які представляють різні асоціації в настільному тенісі

- а. "Міжнародна зустріч"
- б. "Турнір за запрошенням"
- в. "Турнір з обмеженням"
- г. "Турнір без обмежень"

666. "Час" в настільному тенісі – це?

- а. У разі необхідності зупинити гру
- б. Використаний ліміт часу
- в. М'яч ударили ракеткою, яку випустили з руки гравця перед ударом
- г. Порушено черговість подачі чи прийому

667. Коли в Англії пінг-понг визнали як спорт?

- а. 1903 р.
- б. 1900 р.
- в. 1934 р.
- г. 1918

668. Представники якої країни переважали серед переможців з 1930 по 1951 р. в настільному тенісі

- а. США
- б. Канади
- в. Угорщини
- г. Японії

669. Представники якої країни очолили лідерство в настільному тенісі після 1951 року.

- а. СРСР
- б. Німеччини

- в. Корей
- г. Японії

670. Чи присвоюються звання кандидата та майстра спорту з настільного тенісу:
- а. так
 - б. ні
 - в. в окремих випадках
 - г. тільки кандидата в майстри спорту
671. 16 см. в настільному тенісі - становить:
- а. висота сітки
 - б. висота столу
 - в. мінімальна висота підкидання м'яча при подачі
 - г. максимальна висота підкидання м'яча при подачі
672. Одна подача виконується при досягненні рахунку в настільному тенісі:
- а. 10:10
 - б. 12:12
 - в. 8:8
 - г. 14:14
673. 40 мм. в настільному тенісі – становить:
- а. діаметр ракетки
 - б. діаметр мячика
 - в. товщина ракетки
 - г. висота сітки
674. 183 см. в настільному тенісі - становить:
- а. висоту сітки
 - б. довжину столу
 - в. довжину сітки, що ділить поле на дві рівні частини
 - г. ширину столу
675. 2 см. в настільному тенісі Становить:
- а. Ширину білої лінії, яка обмежує краї поля
 - б. висоту сітки
 - в. діаметр ракетки
 - г. товщину ракетки
676. 3 мм. в настільному тенісі – становить:
- а. висоту сітки
 - б. діаметр мячика
 - в. Ширина центральної лінії, яка ділить поле пополам
 - г. ширину столу
677. 2,74 метри в настільному тенісі - становить
- а. висоту столу
 - б. довжину столу
 - в. ширину столу
 - г. висоту сітки
678. 15,25см в настільному тенісі – становить

- а. висоту сітки
- б. діаметр мячика
- в. Ширина центральної лінії, яка ділить поле пополам
- г. ширину столу

679. Якщо у парній грі м'яча вдарив не той гравець в настільному тенісі тоді зараховується:

- а. Подвійний відскік
- б. Не в черзі
- в. Не в квадрат
- г. Подвійний удар

680. Якщо м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні столу в настільному тенісі тоді зараховується:

- а. Подвійний відскік
- б. Подвійний удар
- в. Не в квадрат
- г. Не в черзі

681. Якщо м'яч в настільному тенісі, поданий не з напівмайданчика того, який подає (в парних зустрічах) тоді зараховується:

- а. Подвійний відскік
- б. Не з квадрату
- в. Не в квадрат
- г. Подвійний удар

682. Вільна рука гравця торкнулась ігрової поверхні в настільному тенісі:

- а. Рука на столі
- б. Подвійний удар
- в. Не в квадрат
- г. Не в черзі

683. Якщо зрушена ігрова поверхня тоді зафіксується в настільному тенісі:

- а. Рука на столі
- б. Подвійний удар
- в. Не в квадрат
- г. Порушено стіл

684. 76 см. в настільному тенісі становить:

- а. ширина столу
- б. висота столу
- в. половина столу
- г. діагональ столу

685. В 1900 р. було

- а. Перше офіційне змагання з настільного тенісу
- б. Перше міжнародне змагання з настільного тенісу відбулося
- в. Настільний теніс став як різновид великого тенісу
- г. утворено ІТТФ

686. Змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців в настільному тенісі, запрошених індивідуально представляє собою:

- а. Міжнародна зустріч
- б. Турнір за запрошенням
- в. Турнір з обмеженням
- г. чемпіонат країни.

687. Змагання в настільному тенісі, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом – це:

- а. Турнір з обмеженням
- б. міжнародне змагання
- в. Турнір за запрошенням
- г. чемпіонат ІТТФ

688. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень

- а. малий, середній, великий;
- б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
- в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
- г. місячний, кварталний, річний.

689. В яких структурних одиницях тренувального процесу визначається циклічність підготовки?

- а. малі цикли, середні цикли, великі цикли;
- б. підготовчі цикли, змагальні цикли, перехідні цикли;
- в. мікроцикли, мезоцикли, макроцикли;
- г. головні цикли, допоміжні цикли, другорядні цикли.

690. Назвіть які ви знаєте форми проведення спортивних змагань.

- а. локальні, регіональні, глобальні;
- б. особисті, особисто-командні, командні;
- в. районні, міські, обласні, державні;
- г. поодинокі, командні, комплексні.

691. Які важливі рухові якості треба розвивати в спортивному тренуванні?

- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
- б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
- в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
- г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.

692. Міжнародний союз борців ФІЛА створений:

- а. в 2000 році;
- б. в 1912 році;
- в. в 1996 році;
- г. в 1896 році.

693. Жіноча боротьба внесена до програми Олімпійських ігор У:

- а. в 1980 році;
- б. в 2004 році;
- в. в 2010 році;
- г. в 1996 році.

694. В яких структурних одиницях тренувального процесу ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ циклічність підготовки?

- а. малі цикли, середні цикли, великі цикли;
 - б. підготовчі цикли, змагальні цикли, перехідні цикли;
 - в. мікроцикли, мезоцикли, макроцикли;
 - г. головні цикли, допоміжні цикли, другорядні цикли.
695. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень:
- а. малий, середній, великий;
 - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
 - в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
 - г. місячний, кварталний, річний.
696. Від яких продуктів слід відмовитися на першому етапі спортивних тренувань?
- а. від жирних соусів;
 - б. від кетчупів;
 - в. від сметани;
 - г. від усього перерахованого.
697. В яких структурних одиницях тренувального процесу виявляється циклічність підготовки?
- а. малі цикли, середні цикли, великі цикли;
 - б. підготовчі цикли, змагальні цикли, перехідні цикли;
 - в. мікроцикли, мезоцикли, макроцикли;
 - г. головні цикли, допоміжні цикли, другорядні цикли.
698. Коли вільна боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:
- а. в 1896 році;
 - б. в 1960 році;
 - в. в 1904 році;
 - г. в 1930 році.
699. Які основні рухові якості передбачається розвивати в спортивному тренуванні?
- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
 - б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
 - в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
 - г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.
700. Перші правила змагань з боксу були розроблені в:
- а. Англії 16 серпня 1743 р;
 - б. США 24 липня 1780р.;
 - в. Африці 13 жовтня 1200р.;
 - г. Австралія 9 березня 1663р.
701. Професійний бокс зародився:
- а. в 1920 році;
 - б. в 1960 році;
 - в. в 1882 році;
 - г. в 2000 році.
702. Що є засобами спортивної підготовки?
- а. фізичні вправи та тренажерні пристрої;
 - б. різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів;

- в. фізичні вправи, виконання котрих забезпечує фізичну і технічну підготовленість спортсмена;
г. загальнорозвиваючі вправи, які впливають на удосконалення майстерності спортсменів.
703. На які три групи умовно поділяються методи спортивної підготовки?
- а. загальні, допоміжні і спеціальні;
б. тренувальні, змішані і змагальні;
в. словесні, наочні і практичні;
г. стандартні, нестандартні і комбіновані.
704. Назвіть способи проведення спортивних змагань.
- а. відбірковий, коловий і змішаний;
б. коловий, спосіб прямого вибування, змішаний;
в. олімпійська, неолімпійська і “швейцарська” системи;
г. індивідуальний, груповий, змішаний.
705. Середня температура у спортивному залі повинна бути?
- а. 15-16 °С;
б. 18-19 °С;
в. 20-21 °С;
г. 10-12 °С.
706. Назвіть форми проведення спортивних змагань.
- а. локальні, регіональні, глобальні;
б. особисті, особисто-командні, командні;
в. районні, міські, обласні, державні;
г. поодинокі, командні, комплексні.
707. Які різновиди змагань виділяють в системі спортивної підготовки?
- а. головні і другорядні;
б. підготовчі, контрольні, модельні, відбіркові і головні;
в. підвідні, основні і похідні;
г. загальні, спеціальні, обов’язкові і другорядні.
708. Чим повинен оволодіти спортсмен під час спортивного тренування?
- а. загальними і спеціальними знаннями;
б. практичними вміннями і навичками;
в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності;
г. знаннями, вміннями і навичками.
709. Чим вважається відновлення в системі підготовки спортсменів?
- а. спеціальні засоби відновлення, які дозволені міжнародним спортивним організаціям;
б. активний відпочинок разом з традиційними засобами відновлення;
в. режим дня, режим харчування, масаж, сауна, вітамінізація;
г. слабодіючі допінги, що дозволені міжнародними спортивними федераціями.
710. Дайте визначення поняття силової витривалості спортсмена як рухової якості.
- а. це здатність тривалий час утримувати високі показники прояву сили;
б. це здатність якомога продуктивніше, для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір;
в. це здатність тривалий час: утримувати необхідну позу, виконувати вибухові зусилля,

- виконувати циклічну роботу певної інтенсивності;
- г. це здатність швидко виконувати рухи при високих показниках сили.

711. На який віковий період припадають найвищі світові досягнення у видах спорту, що вимагають граничного прояву витривалості?

- а. від 15-16 до 20-21 року;
- б. від 20-22 до 30-32 років;
- в. від 32-33 до 40-42 років;
- г. від 18-20 до 42-45 років.

712. На які види діляться пристосувальні реакції людського організму?

- а. вроджені і набуті термінові пристосувальні реакції;
- б. примітивні і складні термінові та довготривалі реакції;
- в. термінові набуті реакції і довготривалі набуті реакції;
- г. термінові, довготривалі, вроджені, набуті.

713. Сучасний вид греко-римської боротьби сформувався:

- а. у Франції в першій половині XIX ст.;
- б. в Англії в першій половині XX ст.;
- в. у США в другій половині XIX ст.;
- г. у Росії на початку XX ст.

714. Греко – римська боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

- а. у 1896 році;
- б. у 1900 році;
- в. у 1892 році;
- г. у 1928 році.

715. МІЖНАРОДНОЮ ФЕДЕРАЦІЄЮ визнано найкращим борцем греко-римського стилю XX століття :

- а. український спортсмен Яків Пункін;
- б. український спортсмен Олександр Кольчинський;
- в. російський спортсмен Валерій Рязанцев;
- г. російський спортсмен Олександр Карелін.

716. Батьківщиною вільної боротьби вважається:

- а. Англія;
- б. Росія;
- в. Україна;
- г. США.

717. Вільна боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

- а. в 1896 році;
- б. в 1960 році;
- в. в 1904 році;
- г. в 1930 році.

718. Жіноча боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

- а. в 1980 році;
- б. в 2004 році;

- в. в 2010 році
- г. в 1996 році.

719. Засновником боротьби дзюдо вважається:

- а. Антон Гесінк;
- б. Гундзі Коїдзумі;
- в. Ямасіта;
- г. Дзігаро Кано.

720. Міжнародна федерація дзюдо (IJF) заснована:

- а. в липні 1951 року;
- б. у вересні 1977 року;
- в. в грудні 1960 року;
- г. в листопаді 1886 року.

721. Федерація дзюдо України створена:

- а. в 2001 році;
- б. в 1991 році;
- в. в 1999 році;
- г. в 2008 році.

722. Відмінність дзюдо від інших видів одноборств та боротьби:

- а. основою дзюдо є удари, захвати руками за ноги, больові впливи на очі, рот і ніс, больові і удушаючі прийоми у стійці;
- б. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові;
- в. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові;
- г. основою дзюдо є кидки, удушаючі прийоми у стійці, удари ногами і руками.

723. Перший український олімпійський чемпіоном з дзюдо?

- а. Роман Гонтюк;
- б. Руслан Машуренко;
- в. Сергій Мельниченко;
- г. Сергій Новіков.

724. Як поділяється спорт вищих досягнень?

- а. комерційний спорт і видовищний спорт;
- б. спорт інвалідів і спорт здорових людей;
- в. олімпійський спорт і професійний спорт;
- г. олімпійський спорт і параолімпійський спорт.

725. Які спортивні змагання вважаються головними?

- а. в яких спортсмен повинен показати найвищий на даному етапі спортивного удосконалення результат;
- б. чемпіонати та першості Європи і світу;
- в. Олімпійські ігри;
- г. змагання, в яких спортсмен може показати найкращий результат.

726. Який спосіб контролю інтенсивності тренувань є найефективнішим?

- а. вимірювання артеріального тиску;
 - б. вимірювання частоти пульсу;
 - в. вимірювання температури тіла;
 - г. вимірювання вологості в приміщенні.
727. В яких межах лежить "аеробна зона"?
- а. 50-60% від максимального пульсу;
 - б. 60-70% від максимального пульсу;
 - в. 70-80% від максимального пульсу;
 - г. 100%.
728. Перші згадки про бокс:
- а. 4000 р. до н.е;
 - б. 4 ст. до н.е;
 - в. 126 р н.е;
 - г. 1520 р. до н. е.
729. Включення боксу до програми сучасних Олімпійських ігор:
- а. III Олімпійських ігор 1904 р. в Сент-Луїсі;
 - б. I Олімпійські ігри 1896 р. в Афінах;
 - в. VIII Олімпійські ігри 1924 рік в Парижі;
 - г. X Олімпійські ігри 1932 рік Лос – Анжелес.
730. У якому році та країні були розроблені перші правила змагань з боксу:
- а. Англії 16 серпня 1743 р;
 - б. США 24 липня 1780р.;
 - в. Африці 13 жовтня 1200р.;
 - г. Австралія 9 березня 1663р..
731. Який рік вважається роком зародження професійного боксу:
- а. в 1920 році;
 - б. в 1960 році;
 - в. в 1882 році;
 - г. в 2000 році.
732. Системоутворюючим фактором спорту є:
- а. спортивний результат;
 - б. спортивна спеціалізація;
 - в. спортивне тренування;
 - г. спортивна діяльність.
733. Які вправи належать до спеціально-підготовчих?
- а. вправи, які забезпечують фізичну підготовленість спортсмена в обраному виді спорту;
 - б. вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсменів;
 - в. вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних;
 - г. вправи, які сприяють розвитку м'язової маси.
734. На які три групи умовно поділяються всі методи спортивної підготовки?
- а. загальні, допоміжні і спеціальні;
 - б. тренувальні, змішані і змагальні;

- в. словесні, наочні і практичні;
г. стандартні, нестандартні і комбіновані.
735. Дайте визначення поняття вибухової сили спортсмена.
- а. це сила, яка проявляється у рухах великої потужності;
б. це сила, яка проявляється при великому напруженні м'язів;
в. це здатність проявити якнайбільше зусилля за якомога коротший час;
г. це вибухове скорочення м'язів у основній фазі руху.
736. Що передбачає відновлення в системі підготовки спортсменів?
- а. спеціальні засоби відновлення, які дозволені міжнародним спортивним організаціям;
б. активний відпочинок разом з традиційними засобами відновлення;
в. режим дня, режим харчування, масаж, сауна, вітамінізація;
г. слабодіючі допінги, що дозволені міжнародними спортивними федераціями.
737. Дайте визначення поняття простої рухової реакції.
- а. це здатність відповідати на заздалегідь відомий сигнал;
б. це здатність відповідати руховою дією на будь-який сигнал;
в. це здатність якомога скоріше відповідати заздалегідь обумовленою дією на стандартний, заздалегідь обумовлений сигнал;
г. це стабільне реагування, близьке до індивідуального максимуму швидкості.
738. На який віковий період життя спортсмена припадають найвищі світові досягнення у видах спорту, що вимагають граничного прояву витривалості?
- а. від 15-16 до 20-21 року;
б. від 20-22 до 30-32 років;
в. від 32-33 до 40-42 років;
г. від 18-20 до 42-45 років.
739. На які види ділиться пристосувальні реакції людського організму?
- а. вроджені і набуті термінові пристосувальні реакції;
б. примітивні і складні термінові та довготривалі реакції;
в. термінові набуті реакції і довготривалі набуті реакції;
г. термінові, довготривалі, вроджені, набуті.
740. Міжнародною федерацією боротьби найбільшим борцем греко-римського стилю XX століття був визнаний:
- а. український спортсмен Яків Пункін;
б. український спортсмен Олександр Кольчинський;
в. російський спортсмен Валерій Рязанцев;
г. російський спортсмен Олександр Карелін.
741. Міжнародний союз борців ФІЛА був створений:
- а. в 2000 році;
б. в 1912 році;
в. в 1996 році;
г. в 1896 році;
742. який вид спорту перекладається як "гнучкий шлях";
- а. дзюдо;
б. бокс;

- в. гімнастика;
- г. вільна боротьба.

743. Хто вважається засновником боротьби дзюдо:

- а. Антон Гесінк;
- б. Гундзі Коїдзумі;
- в. Ямасіта;
- г. Дзігаро Кано.

744. У якому році була заснована Міжнародна федерація дзюдо (IJF):

- а. у 1951 році;
- б. у 1977 році;
- в. у 1960 році;
- г. у 1886 році.

745. Яка відмінність дзюдо від інших видів одноборств та боротьби?

- а. основою дзюдо є удари, захвати руками за ноги, больові впливи на очі, рот і ніс, больові і удушаючі прийоми у стійці.
- б. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові.
- в. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові;
- г. основою дзюдо є кидки, удушаючі прийоми у стійці, удари ногами і руками.

746. Перший українським олімпійським чемпіоном з дзюдо був:

- а. Роман Гонтюк;
- б. Руслан Машуренко;
- в. Сергій Мельниченко;
- г. Сергій Новіков.

747. На які види поділяється спорт вищих досягнень?

- а. комерційний спорт і видовищний спорт;
- б. спорт інвалідів і спорт здорових людей;
- в. олімпійський спорт і професійний спорт;
- г. олімпійський спорт і параолімпійський спорт.

748. Яка інтенсивність вправ при розминці?

- а. 20-30%;
- б. 50-60%;
- в. 30-40%;
- г. 70-80%.

749. Який спосіб контролю інтенсивності тренувань є найкращим?

- а. вимірювання артеріального тиску;
- б. вимірювання частоти пульсу;
- в. вимірювання температури тіла;
- г. вимірювання вологості в приміщенні.

750. Які вправи належать до загально-підготовчих?

- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
- б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту;

- в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
- г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.

751. Знаннями, вміннями і навичками спортсмен оволодіває під час:

- а. уроку;
- б. прогулянки;
- в. танців;
- г. спортивного тренування.

752. Дайте визначення поняття сили як рухової якості спортсмена.

- а. сила - це здібність долати опір;
- б. сила - це здатність долати певний опір або протидіяти йому;
- в. сила - це здібність долати опір навколишнього середовища та сили інерції власного тіла;
- г. сила – це результат, який показує спортсмен внаслідок подолання опору.

753. Що являється засобами спортивної підготовки?

- а. фізичні вправи та тренажерні пристрої;
- б. різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів;
- в. фізичні вправи, виконання котрих забезпечує фізичну і технічну підготовленість спортсмена;
- г. загальнорозвиваючі вправи, які впливають на удосконалення майстерності спортсменів.

754. Що таке професійний бокс?

- а. це змагання, в яких спортсменам підбирають найтитулованіших спаринг – партнерів;
- б. це самостійний вид спорту, в якому спортсмен робить бокс способом заробітку основних засобів для існування;
- в. це бій за звання Чемпіона світу;
- г. це змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.

755. На які види можна поділити пристосувальні реакції людського організму?

- а. вроджені і набуті термінові пристосувальні реакції;
- б. примітивні і складні термінові та довготривалі реакції;
- в. термінові набуті реакції і довготривалі набуті реакції;
- г. термінові, довготривалі, вроджені, набуті.

756. Призер Олімпійських ігор з дзюдо із Прикарпаття:

- а. Віра Пінчук;
- б. Володимир Карканов;
- в. Роман Гонтюк;
- г. Галина Томяк.

757. За що на змаганнях з самбо присуджують 2 бали?

- а. за кидок суперника на груди, плече, живіт, таз з падінням атакуючого;
- б. за утримання суперника протягом 10 або 20 с;
- в. за кидок суперника на бік без падіння атакуючого;
- г. за кидок суперника зі стійки

758. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у:

- а. підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів;
- б. створенні умов для дозвілля;
- в. у активному відпочинку;
- г. формуванні інструктивних навичок

759. Назвіть всі фази старту з тумбочки при плаванні кролем на грудях.

- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
- в. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
- г. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.

760. Фази старту з тумбочки при плаванні брасом.

- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
- в. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
- г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.

761. Визначить всі фази старту з тумбочки при плаванні батерфляєм.

- а. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
- в. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- г. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.

762. Опишіть всі фази старту з води при плаванні на спині.

- а. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
- в. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.

763. Як правильно виконується поворот кролем на грудях у плаванні?

- а. при повороті торкання любою частиною тіла.
- б. при повороті торкання обома руками одночасно.
- в. при повороті можна не торкатися стінки.
- г. при повороті зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

764. Торкатися стінки при повороті кролем на спині правильно у плаванні?

- а. торкання любою частиною тіла.
- б. торкання обома руками одночасно.
- в. можна не торкатися стінки.
- г. зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

765. Назвіть як правильно торкатися стінки при повороті брасом у плаванні?

- а. при повороті торкання любою частиною тіла.
- б. при повороті торкання обома руками одночасно.
- в. при повороті можна не торкатися стінки.
- г. при повороті зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

766. Виберіть як правильно торкатися стінки при повороті батерфляєм у плаванні?

- а. торкання любою частиною тіла.
- б. торкання обома руками одночасно.
- в. можна не торкатися стінки.
- г. зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

767. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід при плаванні кролем на грудях (басейн 50 метрів)?

- а. не більше 15 метрів.
- б. не більше 20 метрів.
- в. не більше 25 метрів.
- г. більше 25 метрів.

768. Вихід під водою не більше скількох метрів дозволяється робити при плаванні кролем на спині (басейн 50 метрів)?

- а. не більше 15 метрів.
- б. не більше 20 метрів.
- в. не більше 25 метрів.
- г. більше 25 метрів.

769. До скількох метрів дозволяється робити вихід при плаванні брасом (басейн 50 метрів)?

- а. не більше 25 метрів.
- б. не більше 20 метрів.
- в. не більше 15 метрів.
- г. більше 25 метрів.

770. Вихід батерфляєм не більше скількох метрів дозволяється робити (басейн 50 метрів)?

- а. не більше 35 метрів.
- б. не більше 20 метрів.
- в. не більше 15 метрів.
- г. більше 25 метрів.

771. Як відбувається двостороннє дихання у плаванні?

- а. для вдиху піднімаємо голову вгору.
- б. для вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
- в. для вдиху повертаємо голову тільки вправо або тільки вліво.
- г. вдих та видих відбувається над водою.

772. Опишіть як відбувається дихання при плаванні кролем на грудях?

- а. вдих та видих під водою.
- б. вдих над водою, видих під водою.
- в. вдих під водою, видих над водою.
- г. вдих та видих відбувається над водою.

773. На яких олімпійських іграх вперше стартували в 100м басейні?

- а. I – Афіни (1896р).
- б. IV – Лондон (1904р).
- в. II – Париж (1900р).
- г. III – Сент-Луїс (1904р).

774. Якого року вперше була завойована золота олімпійська медаль радянських плавців з плавання?

- а. Лондон 1948р.
- б. Мельбурн 1956р.
- в. Рим 1960р.
- г. Токіо 1964р.

775. Назвіть вправи на суші для вивчення способу кроль на грудях у плаванні?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють перемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
- г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.

776. Вправи на суші для вивчення способу брасом у плаванні?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють брасом.
- б. стрілочка, ноги працюють брасом.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
- г. плавання в координації прикладним брасом.

777. Визначіть вправи на суші для вивчення способу батерфляй у плаванні?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
- г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.

778. Опишіть вправи на суші для вивчення способу кроль на спині у плаванні?

- а. руками тримаючись за бортик ззаді, ноги працюють перемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на спині.
- в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
- г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.

779. Назвіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють перемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
- г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.

780. Опишіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом брас?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють брасом.
- б. стрілочка, ноги працюють брасом.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
- г. плавання в координації брасом з диханням на кожен гребок.

781. Вкажіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом батерфляй?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
- г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 2 гребок.

782. Вправи для вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині?

- а. руками тримаючись за бортик ззаді, ноги працюють перемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на спині.

- в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
г. плавання в координації кролем на спині, дихання довільне.
783. Назвіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом кроль на грудях у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
в. упор ззаді, ноги працюють як кролем на грудях.
г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.
784. Вправи у воді для вивчення рухів руками способом брас у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
б. стрілочка, ноги працюють брасом.
в. упор ззаді, ноги працюють брасом.
г. плавання в координації прикладним брасом.
785. Вкажіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом батерфляй у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
в. упор ззаді, ноги працюють батерфляєм.
г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.
786. Опишіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом кроль на спині у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на груді.
в. упор ззаді, ноги працюють як кролем на спині.
г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.
787. Які обов'язки рефері у плаванні?
- а. здійснює повний контроль та керівництво судьями.
б. фіксує результати учасників.
в. записує порядок проходження дистанції.
г. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
788. Обов'язки головного судді у плаванні?
- а. оголошує результати командної першості.
б. забезпечує виконання правил ФІНА.
в. фіксує результати учасників.
г. записує порядок проходження дистанції.
789. Обов'язки рефері бувають такими у плаванні?
- а. дає старт.
б. записує порядок проходження дистанції.
в. може дискваліфікувати будь-якого плавця за порушення.
г. фіксує результати учасників.
790. Які обов'язки суддів по дистанції у плаванні?
- а. слідкує за дисципліною на змаганнях.
б. слідкують за дотриманням правил способу плавання.
в. записує порядок проходження дистанції.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
791. Суддя у плаванні по дистанції зобов'язаний...

- а. записує порядок проходження дистанції.
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. доповідає про порушення рефері
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
792. Які обов'язки стартера у плаванні?
- а. доповідає рефері про порушення на старті.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. слідкує за поворотами.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
793. Стартер у плаванні зобов'язаний...
- а. слідкує за поворотами.
 - б. вирішує чи правильно відбувся старт.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
794. Які обов'язки суддів на поворотах у плаванні?
- а. фіксує результати учасників.
 - б. оголошує результати командної першості.
 - в. слідкує за правильним виконанням повороту.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
795. Суддя у плаванні на поворотах зобов'язаний...
- а. дає попереджувальний сигнал перед фінішем
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
796. Які обов'язки старших суддів на поворотах?
- а. фіксує результати учасників.
 - б. забезпечує щоб судді на поворотах виконували свої обов'язки.
 - в. оголошує результати командної першості.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
797. Старших суддя у плаванні на поворотах зобов'язаний...
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. про порушення доповідає рефері.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
798. Які обов'язки секретаря змагань у плаванні?
- а. записує результати та фіксує місце.
 - б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - в. слідкує за поворотами.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
799. Секретар у плаванні змагань зобов'язаний...
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. засвідчує підпис рефері.

- в. слідкує за поворотами.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
800. Які обов'язки суддів при учасниках у плаванні?
- а. записує порядок проходження дистанції.
б. слідкує за поворотами.
в. скликає плавців до початку запливу.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
801. Суддя при учасниках у плаванні зобов'язаний...
- а. повідомляє рефері про порушення.
б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
в. слідкує за поворотами.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
802. Які обов'язки судді по фальстарту у плаванні?
- а. слідкує за поворотами.
б. в разі фальстарту, скинути фальстартовий шнур.
в. записує порядок проходження дистанції.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
803. Які обов'язки судді інформатора у плаванні?
- а. слідкує за поворотами.
б. оголошує учасників запливу.
в. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
804. Суддя інформатора у плаванні зобов'язаний...
- а. слідкує за поворотами.
б. оголошує результати запливів.
в. фіксує результати учасників.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
805. Які обов'язки старшого судді секундометриста у плаванні?
- а. оголошує результати командної першості.
б. збирає карточки від кожного секундометриста.
в. фіксує результати учасників.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
806. Старший суддя секундометриста у плаванні повинен...
- а. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
б. записує порядок проходження дистанції.
в. визначає доріжки всіх секундометристів.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
807. Які обов'язки суддів секундометристів у плаванні?
- а. записує час на картці, зі свого секундоміра.
б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
в. оголошує результати командної першості.
г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
808. Суддя секундометрист у плаванні повинен...

- а. оголошує результати командної першості.
- б. фіксує час на закріпленій доріжці.
- в. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
- г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.

809. Які обов'язки суддів на фініші у плаванні?

- а. слідкує за поворотами.
- б. слідкують за доріжкою та фінішною смугою
- в. слідкує за поворотами.
- г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.

810. Судді на фініші у плаванні повинен...

- а. слідкує за поворотами.
- б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
- в. доповідають про порядок місць плавців у запливі.
- г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.

811. Всебічний розвиток фізичних якостей на заняттях гімнастикою відбувається завдяки такій її методичній особливості як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість чітко регулювати навантаження;
- в. можливість використання великої кількості різних рухів;
- г. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму.

812. Основними завданнями для занять гімнастикою з молоддю є:

- а. зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості, створення сприятливих умов для максимальної реалізації фізичного потенціалу організму в побутовій і професійній діяльності;
- б. зміцнення здоров'я, підтримання фізичної і розумової працездатності, професійних рухових вмінь і навичок на високому рівні;
- в. попередження інволюційних процесів в організмі, зниження ризику захворювань;
- г. збереження здоров'я, сповільнення інволюційних процесів, підтримання на належному рівні побутових навичок, необхідних для самообслуговування.

813. Гімнастика дозволяє вибірково впливати на різні системи організму завдяки такій її методичній особливості як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
- в. можливість чіткого регулювання навантаження;
- г. використання великої кількості різних рухів.

814. Відновлення окремих функцій систем організму за допомогою засобів гімнастики можливе завдяки такій її методичній особливості як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість чіткого регулювання навантаження;
- в. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
- г. використання великої кількості різних рухів.

815. Індивідуалізація навантажень на заняттях гімнастикою забезпечується такою методичною особливістю як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
 - б. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
 - в. використання великої кількості різних рухів.
 - г. можливість чітко регулювати навантаження і регламентувати навчальний процес.
816. Змагання з чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:
- а. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - б. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
 - в. вільні вправи, вправи на колоді, брусах, кільцях, опорні стрибки;
 - г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.
817. Змагання з жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:
- а. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - б. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
 - в. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.
818. До основної медичної групи віднесені учні, які навчаються:
- а. за загальною програмою по ФК;
 - б. окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
 - в. за загальною програмою по ФК без здачі нормативів по фізичній підготовці;
 - г. окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.
819. До підготовчої медичної групи віднесені учні, які навчаються:
- а. окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
 - б. звільнені від занять ФК;
 - в. навчаються за загальною програмою по ФК без здачі нормативів по фізичній підготовці;
 - г. навчаються окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.
820. До спеціальної медичної групи віднесені учні, які:
- а. звільнені від занять ФК;
 - б. навчаються за загальною програмою по ФК без здачі нормативів фізичної підготовки;
 - в. навчаються окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
 - г. навчаються окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.
821. За загальною програмою по ФК без здачі нормативів фізичної підготовки навчаються учні, які віднесені до:
- а. основної медичної групи;
 - б. підготовчої медичної групи;
 - в. спеціальної медичної групи;
 - г. спеціально-підготовчої групи.
822. Окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я навчаються учні, які віднесені до:
- а. основної медичної групи;
 - б. підготовчої медичної групи;
 - в. спеціально-підготовчої групи;
 - г. спеціальної медичної групи.

823. Розвитку серцево-судинної системи сприяє така вправа:

- а. нахил вперед в положенні сид;
- б. стійка на голові;
- в. вис на зігнутих руках на гімнастичній стінці;
- г. біг на місці.

824. Ходьба протиходом і змійкою відноситься до групи:

- а. прикладних вправ;
- б. стройових вправ;
- в. акробатичних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

825. Ходьба на місці відноситься до групи:

- а. акробатичних вправ;
- б. стройових вправ;
- в. прикладних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

826. Ходьба на п'ятах відноситься до групи:

- а. акробатичних вправ;
- б. стройових вправ;
- в. прикладних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

827. Ходьба на носках входить до групи:

- а. стройових вправ;
- б. загально-розвиваючих вправ;
- в. прикладних вправ;
- г. акробатичних вправ.

828. Загально-розвиваючі вправи це:

- а. поодинокі, або групові дії в строю;
- б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
- в. природні життєво-необхідні види рухів;
- г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.

829. Вправи на колоді відносяться до групи:

- а. стройових вправ;
- б. вправ на приладах;
- в. прикладних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

830. Підйом переворотом входить до групи:

- а. стройових вправ;
- б. вправ на приладах;
- в. акробатичних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

831. Гімнастичні Вправи на приладах це:

- а. поодинокі, або групові дії в строю;
- б. природні життєво-необхідні види рухів;

- в. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
- г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.

832. Прикладні вправи включають:

- а. поодинокі, або групові дії в строю;
- б. природні життєво-необхідні види рухів;
- в. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
- г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.

833. Стрибок через коня в довжину входить до групи:

- а. стройових вправ;
- б. вправ на приладах;
- в. опорних стрибків;
- г. акробатичних вправ.

834. Біг відноситься до групи:

- а. стройових вправ;
- б. стрибків;
- в. прикладних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

835. Піднімання ніг у висі на перекладині відноситься до групи:

- а. стройових вправ;
- б. вправ на приладах;
- в. акробатичних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

836. Нахили тулуба відносяться до групи:

- а. стройових вправ;
- б. вправ художньої гімнастики;
- в. прикладних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

837. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи відноситься до :

- а. стройових вправ;
- б. вправ на приладах;
- в. акробатичних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

838. Вправи художньої гімнастики це:

- а. вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
- б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
- в. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму;
- г. вправи з предметами (стрічкою, обручем, булавами, м'ячем), застосовуються на заняттях з дівчатами та жінками.

839. Акробатичні вправи це:

- а. вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
- б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
- в. акробатичні стрибки, перевороти, вправи в балансуванні;
- г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.

840. Для активного відпочинку учнів слід використовувати такі форми занять гімнастикою як:
- а. масові гімнастичні виступи;
 - б. урок гімнастики;
 - в. фізкультурні хвилинки;
 - г. гімнастика на великій перерві і в режимі продовженого дня.
841. Для участі у змагальній діяльності слід застосовувати таку форму занять гімнастикою:
- а. фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
 - б. гімнастика до занять;
 - в. масові виступи;
 - г. секційні заняття.
842. До спеціальної медичної групи віднесенні учні, які мають:
- а. вади у стані здоров'я;
 - б. недостатній фізичний розвиток;
 - в. недостатній рівень фізичної підготовленості;
 - г. бажання батьків учні.
843. До підготовчої медичної групи віднесені учні, які мають:
- а. недостатній рівень фізичної підготовленості;
 - б. вади у стані здоров'я;
 - в. недостатній фізичний розвиток;
 - г. бажання батьків учня.
844. Для руху по колу подається команда, коли:
- а. направляючий знаходиться на одному з кутів залу;
 - б. направляючий знаходиться на одній з середин залу;
 - в. направляючий знаходиться в центрі залу
 - г. замикаючий знаходиться на одному з кутів залу.
845. Для розвитку сили м'язів рук слід застосовувати:
- а. кругові оберти руками вперед і назад;
 - б. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - в. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - г. стрибки на двох з оплесками руками над головою.
846. Для розвитку сили м'язів черевного пресу варто застосовувати:
- а. нахил вперед в положенні сід;
 - б. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - г. вис на перекладині на зігнутих руках.
847. Для розвитку сили м'язів черевного пресу слід застосовувати:
- а. піднімання тулуба в положенні лежачи на животі;
 - б. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
 - в. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
 - г. нахили тулуба вперед в положенні стійки ноги нарізно.
848. Для розвитку гнучкості в плечових суглобах слід застосовувати:
- а. вис на зігнутих руках на перекладині;
 - б. ривки руками назад;

- в. колові рухи руками;
 - г. піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову.
849. Яка основна форма занять гімнастикою в школі?
- а. фізкультурні хвилинки;
 - б. ранкова гігієнічна гімнастика;
 - в. урок;
 - г. гімнастика на великій перерві.
850. Завданнями підготовчої частини уроку з гімнастики є:
- а. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям;
 - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - в. пробудження організму учнів після сну;
 - г. стимулювання відновних процесів в організмі.
851. Завданнями основної частини уроку з гімнастики є:
- а. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - б. стимулювання відновних процесів в організмі;
 - в. пробудження організму учнів після сну;
 - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
852. Завдання заключної частини уроку з гімнастики є:
- а. пробудження організму учнів після сну;
 - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - в. стимулювання відновних процесів в організмі;
 - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
853. Підготовка систем організму до основної роботи на уроці здійснюється в:
- а. підготовчій частині уроку;
 - б. основній частині уроку;
 - в. заключній частині уроку;
 - г. впродовж всього уроку.
854. Розвиток фізичних якостей учнів здійснюється:
- а. в підготовчій частині уроку;
 - б. в основній частині уроку;
 - в. в заключній частині уроку;
 - г. впродовж всього уроку.
855. Щільність уроку це:
- а. показник, який характеризує тривалість уроку;
 - б. показник, який характеризує ефективність використання часу на уроці;
 - в. показник, який характеризує час витрачений на простій;
 - г. показник, який визначає щільність розміщення учнів у строю.
856. Основним завданням етапу початкового розучування гімнастичного елементу є:
- а. розвиток фізичних здібностей;
 - б. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
857. Основним завданням етапу поглибленого розучування гімнастичного елементу є:

- а. розвиток фізичних здібностей;
- б. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
- в. формування рухового вміння;
- г. формування рухової навички.

858. Основним завданням етапу закріплення і удосконалення гімнастичного елемента є:

- а. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
- б. розвиток фізичних здібностей;
- в. формування рухового вміння;
- г. формування рухової навички.

859. Ритміка представляє собою:

- а. систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;
- б. дисципліну, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
- в. основу танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
- г. систему рухів, які склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.

860. Класичний танець характеризується :

- а. використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
- б. наявністю рухів в парі чоловічини з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
- в. наявністю академічного стилю виконання рухів, який вимагає дотримання певних позицій ніг, рук, положень голови спини;
- г. рухами в основі яких лежить міміка та жести.

861. Мелодія це:

- а. одноголосе вираження музичної думки завдяки чергуванню звуків певної висоти, темпу і ритму;
- б. найвищий звук, який досягнуто музичному творі під час кожного підйому звуків;
- в. момент найвищої напруги у музичному творі або його частині;
- г. хвилеподібне чергування високих і низьких звуків у музичному творі.

862. Музичний ритм визначається як:

- а. різна висота звучання музики;
- б. послідовне узгодження музичних звуків різної тривалості;
- в. періодичність ударних і не ударних звуків;
- г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі музики.

863. Ударними звуками (долями) музичного твору називаються:

- а. звуки музичного твору однакової тривалості;
- б. акценти твору які можна відобразити тільки за допомогою ударних музичних інструментів;
- в. сильні, виразні ритмічні акценти музичного твору;
- г. сильні і слабкі акценти музичного твору.

864. Які з перелічених нижче вправ можна рекомендувати в якості найпростішого засобу для розвитку відчуття ритму?

- а. виконання ЗРВ під музику;
- б. акцентовані оплески руками;

- в. вправи зі стрічкою;
г. вправи з м'ячем.
865. Які з перелічених нижче вправ не відносять до засобів ритміки і хореографії:
- а. ЗРВ;
 - б. Оплески і притупування;
 - в. Вправи біля станка;
 - г. Вправи на приладах.
866. Принцип свідомості і активності під час занять ритмікою і хореографією передбачає:
- а. свідоме відношення до занять, виховання зацікавленості в оволодінні рухами у взаємозв'язку з музикою і свідомого відношення до них;
 - б. необхідність створення уявлення про темп, ритм і амплітуду рухів які вивчаються;
 - в. постановку задач, які відповідають можливостям тих, хто займається;
 - г. безперервність процесу формування музично-ритмічних навичок.
867. Система виховання особистості, спрямована на формування у людини музично-рухових знань вмінь та навичок відносять до:
- а. фізичного виховання;
 - б. естетичного виховання;
 - в. емоційного виховання;
 - г. музично-ритмічного виховання.
868. Використання рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят людей є характерним для:
- а. класичного танцю;
 - б. народного тацю;
 - в. сценічного танцю;
 - г. бального танцю.
869. Пантоміма це засіб емоційного самовираження матеріалом для якого є:
- а. жести;
 - б. міміка;
 - в. жести і міміка;
 - г. спів, жести міміка.
870. В якому з перерахованих нижче видів спорту результат в значній мірі залежить від хореографічної підготовки спортсмена:
- а. спортивна акробатика ▲ стрибки;
 - б. художня гімнастика;
 - в. стрибки у воду;
 - г. ковзанярський спорт.
871. Які з перелічених засобів не доцільно включати в заняття з ритмічно-хореографічної підготовки?
- а. різновиди ходьби та бігу;
 - б. загально-розвиваючі вправи під музику;
 - в. вправи на гімнастичних приладах;
 - г. вправи художньої гімнастики.
872. Народно-сценічний танець характеризується:

- а. використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
- б. наявністю рухів в парі чоловічини з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
- в. наявністю академічного стилю виконання рухів, який вимагає дотримання певних позицій ніг, рук, положень голови спини;
- г. рухами в основі яких лежить міміка та жести.

873. Хореографія представляє собою:

- а. систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;
- б. дисципліну, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
- в. основу танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
- г. систему рухів, які склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.

874. Кульмінацією музичного твору називають:

- а. одноголосе вираження музичної думки завдяки чергуванню звуків певної висоти, темпу і ритму;
- б. найвищий звук, який досягнуто музичному творі під час кожного підйому звуків;
- в. момент найвищої напруги у музичному творі або його частині;
- г. хвилеподібне чергування високих і низьких звуків у музичному творі.

875. Музичний метр визначається як:

- а. різна висота звучання музики;
- б. послідовне узгодження музичних звуків різної тривалості;
- в. періодичність ударних і не ударних звуків;
- г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі музики.

876. Бальні танці за своїм соціальним значенням носили:

- а. розважальний характер для дворян;
- б. розважальний характер для простих людей;
- в. сценічний характер;
- г. обрядовий характер.

877. Характерною особливістю побутових українських танців є:

- а. рух учасників по колу взявшись за руки;
- б. супровід рухів пісню;
- в. використання рухів в основі яких лежать трудові або побутові процеси українських селян;
- г. наявність сольної партії.

878. Ритмічна гімнастика як засіб музично-ритмічного виховання передбачає:

- а. виконання акробатичних вправ під музику;
- б. виконання танцювальних вправ під музику;
- в. виконання загально-розвиваючих вправ під музику;
- г. виконання силових вправ під музику.

879. "Гімнастичний стиль" виконання гімнастичних вправ, який передбачає досконале володіння формою рухів, виразне їх виконання з "натягнутими" носками, прямими руками і ногами забезпечує:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
- в. можливість чітко регулювати навантаження і регламентувати навчальний процес
- г. нічого не забезпечує.

880. Яка мета шкільних спортивних секцій?

- а. ознайомити учнів із різними видами спорту;
- б. підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду;
- в. створити умови для розвитку фізичних якостей школярів;
- г. створити умови для занять з конкретних видів спорту

881. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку з оздоровчою спрямованістю?

- а. базова фізична підготовка;
- б. спортивна підготовка;
- в. професійно-прикладна підготовка;
- г. військово-прикладна підготовка.

882. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:

- а. формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок;
- б. формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті;
- в. оптимальний рівень гармонійно фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості;
- г. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини протягом її особистого життя.

883. До засобів фізичного виховання належать:

- а. засоби забезпечення зорової наочності;
- б. засоби забезпечення звукової наочності;
- в. засоби забезпечення рухової наочності;
- г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори.

884. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:

- а. фізичні вправи;
- б. силові, швидкісні вправи;
- в. сонячна радіація, повітря, вода;
- г. основні, підготовчі, підвідні вправи.

885. Залежно від стану здоров'я учні поділяються на групи

- а. підготовча, основна, спеціальна медична;
- б. основна, спеціальна медична;
- в. спеціальна, загальна, перехідна;
- г. базова, основна, перехідна, медична.

886. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:

- а. відновлення організму учнів, зниження фізичного навантаження, оцінку діяльності учнів;
- б. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку;
- в. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів;
- г. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.

887. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:

- а. фізичне навантаження уроку;
- б. динаміка частоти серцевих скорочень;
- в. щільність уроку та розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих його завдань;
- г. інтенсивність відновлювальних процесів.

888. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?

- а. 30 %;
- б. 40%;
- в. 50%;
- г. 50 - 60%.

889. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:

- а. спортивні змагання, спортивні секції, прогулянки, день здоров'я;
- б. предметні, комплексні, комбіновані;
- в. гімнастика до занять, динамічні паузи, динамічні хвилинки, рухливі перерви, години здоров'я у групах продовженого дня;
- г. тренувальні, навчальні, контрольні.

890. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

- а. організаційної, головної, заключної;
- б. вступної, основної, підсумкової;
- в. підготовчої, основної, заключної;
- г. організаційно-підготовчої, освітньої, підсумкової.

891. Яке з понять належить до педагогічного процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?

- а. фізичне виховання;
- б. фізичний розвиток;
- в. спорт;
- г. фізична культура.

892. Яке з понять характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з метою виявлення та порівняння певних здібностей і можливостей людини?

- а. фізичне виховання;
- б. фізична культура;
- в. фізичний розвиток;
- г. спорт.

893. Види виховання в процесі фізичного виховання:

- а. словесне, наочне, практичне, теоретичне;
- б. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;
- в. ідеологічне, науково-методичне, організаційне, програмно-нормативне;
- г. оздоровче, виховне, освітнє, навчальне.

894. Такі характерні риси як дидактична спрямованість, керівна роль вчителя, постійний склад учнів, чітка регламентація їх діяльності, зумовленість занять розкладом, визначають:

- а. позакласні форми занять;
- б. позаурочні форми занять протягом навчального дня;

- в. позашкільні форми занять;
г. урочні форми занять.
895. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:
- а. загальну, спеціальну;
б. загальну, моторну;
в. активну, пасивну;
г. абсолютну, відносну.
896. До масових форм позакласних занять відносять:
- а. рухливі перерви, рухливі паузи;
б. рухливі ігри, забави та естафети;
в. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;
г. змагання з різних видів спорту.
897. Інтегральним показником відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму людини є:
- а. швидкість відновлення організму;
б. частота серцевих скорочень;
в. загальна щільність уроку;
г. моторна щільність уроку.
898. За характером педагогічних завдань уроки фізичної культури поділяються на:
- а. предметні, комплексні;
б. лікувальні, оздоровчі, спортивно-тренувальні;
в. навчальні, тренувальні, контрольні, змішані(комбіновані);
г. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки.
899. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:
- а. оздоровчі гуртки, спортивні секції, різні спортивні змагання (спортивні вечори, свята, День здоров'я);
б. предметні, комплексні, комбіновані;
в. гімнастика до занять, рухливі перерви, години здоров'я, динамічні хвилинки;
г. тренувальні, навчальні, контрольні.
900. На які медичні групи поділяються учні до занять на уроках фізичної культури?
- а. головну, середню, найслабшу;
б. загальну, допоміжну, спеціальну медичну;
в. оздоровчу, виховну, основну;
г. основну, підготовчу, спеціальну медичну.
901. Коли проводиться оцінювання знань, умінь і практичних навичок учнів?
- а. у кінці уроку;
б. по ходу уроку з коментарем оцінки;
в. у кінці заключної частини уроку;
г. на розсуд вчителя.
902. Освітня вимога уроку передбачає:
- а. формування правильної постави, стопи, дихання;
б. формування знань, умінь і практичних навичок;

- в. розучування основних елементів різних видів спорту;
г. контроль за станом рухової активності.
903. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку людини до найвищих досягнень обраному виду спорту називається
- а. базовою фізичною підготовкою;
б. фізкультурно-оздоровчою рекреацією;
в. спортивною підготовкою;
г. професійно-прикладною підготовкою.
904. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:
- а. засоби забезпечення наочності;
б. фізичні вправи;
в. гігієнічні засоби;
г. природні фактори.
905. До додаткових засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
б. силові, швидкісні вправи;
в. природні та гігієнічні фактори;
г. основні, підвідні, підготовчі вправи.
906. Яке виховне завдання уроку фізичної культури сформульоване правильно?
- а. виховувати товарищескість, співпереживання, співчуття під час виконання фізичних вправ;
б. виховувати дисциплінованість на уроках фізичної культури
в. виховувати сміливість під час лазіння по канату в три прийоми;
г. виховувати силу волі у процесі занять фізичними вправами.
907. Основною формою фізичного виховання школярів є:
- а. фізична вправа;
б. ранкова гімнастика;
в. спортивна секція;
г. урок фізичного виховання.
908. До уроку фізичної культури ставляться такі три основні вимоги:
- а. навчальна, основна, оздоровча;
б. освітня, виховна, оздоровча;
в. гігієнічна, розвивальна, оціночна;
г. діагностична, виховна, оздоровча.
909. Що передбачає освітня вимога уроку фізичної культури?
- а. навчання основних рухових дій;
б. формування знань, умінь і практичних навичок;
в. розучування основних елементів різних видів спорту;
г. оцінювання якості виконання фізичних вправ.
910. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:
- а. виховання товарищескості і взаєморозуміння;
б. виховання бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей;
в. виховання загальнолюдських та спеціальних якостей (сили волі, сміливості,

терпеливості, наполегливості);
г. виховання любові до фізичних вправ.

911. Які дієслова використовуються під час формування освітніх завдань уроку фізичної культури?

- а. ознайомити, розучити, закріпити, повторити, оцінити;
- б. розказати продемонструвати, виправити, повторити;
- в. удосконалити, повторити, оцінити;
- г. ознайомити, продемонструвати, виправити помилки, виявити недоліки.

912. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:

- а. організаційний, основний;
- б. попередній, заключний;
- в. попередній, безпосередній;
- г. підготовчий, основний.

913. До основних форм позакласних занять з фізичної культури відносять:

- а. рухливі перерви, рухливі паузи;
- б. рухливі ігри, і забави та естафети;
- в. змагання з різних видів спорту;
- г. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;

914. Що є метою системи фізичного виховання ?

- а. засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь;
- б. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
- в. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства;
- г. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави

915. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу уроки поділяються на :

- а. урок ЛФК, профілактичні уроки;
- б. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки;
- в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки;
- г. комбінований урок

916. Визначте що є основою майстерності гри в баскетбол:

- а. техніка;
- б. тактика;
- в. фізичний розвиток.
- г. фізичні якості

917. Визначте основний прийом ловлі м'яча в баскетбол:

- а. однією рукою;
- б. немає значення;
- в. двома руками;
- г. відповідь а), б).

918. Визначте як називається гравець, який володіє м'ячем під кошиком суперника в баскетболі:

- а. захисник;
- б. центровий;
- в. нападаючий.
- г. ліберо

919. Визначте види зупинок в баскетболі:

- а. вперед;
- б. кроком, стрибком;
- в. назад;
- г. обов'язково з м'ячем.

920. Що відноситься до базової фізичної культури ?

- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
- б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види ФК;
- в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;
- г. ЛФК

921. Що розуміють під специфічною витривалістю ?

- а. здатність протидіяти втомі;
- б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;
- в. здатність виконувати роботу аеробного характеру;
- г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час

922. Зі скількох частин складається урок з фізичної культури ?

- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна;
- б. з 4 частин : вступна, підготовча, основна, заключна;
- в. з 2 частин : основна, заключна;
- г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна

923. Які форми фізичної культури використовуються в процесі виробництва?

- а. заняття виробничою фізичною культурою;
- б. оздоровчо-профілактична гімнастика;
- в. ввідна гімнастика, динамічна перерва;
- г. масові спортивно-оздоровчі заходи

924. Загальна тривалість рухливої перерви складає :

- а. 10-15 хвилин;
- б. 15-20 хвилин;
- в. 20-30 хвилин;
- г. 30-40 хвилин

925. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його :

- а. фізичну підготовку;
- б. фізичний розвиток;
- в. фізичну освіту;
- г. фізичну культуру

926. Здатність людини проявляти максимальну силу в найменший час характеризує :

- а. абсолютну силу;
- б. відносну силу;
- в. швидкісно-силові здібності;
- г. швидкісну силу

927. До специфічних методів фізичного виховання відносяться :

- а. метод наочного впливу;
- б. метод чітко регламентованої вправи, ігровий та загальний метод;
- в. методи словесного впливу;
- г. ігровий метод

928. Що розуміють під відносною силою?

- а. значення сили, що приходить на 1 кг маси тіла людини;
- б. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини;
- в. показники сили, що припадає на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів;
- г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір

929. Здібності виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль характеризує:

- а. загальну гнучкість;
- б. статичну гнучкість;
- в. активну гнучкість;
- г. пасивну гнучкість

930. Зміст занять фізичною культурою визначається:

- а. завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, характером діяльності вчителя та учнів;
- б. формами організації учнів на уроках фізичної культури;
- в. структурою занять фізичними вправами;
- г. фізичними вправами

931. Що таке хронометраж ?

- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці;
- б. облік навантаження на уроці;
- в. показники зміни пульсу;
- г. метод вивчення затрат часу

932. Які форми фізичної культури відносяться до спортивно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня ?

- а. урок фізичної культури;
- б. спортивна година в групі продовженого дня;
- в. гімнастика до початку навчальних занять, динамічні хвилинки, динамічні паузи, рухлива перерва;
- г. заняття в секціях

933. Робочий план-графік навчального процесу складається на :

- а. один рік;
- б. чверть;
- в. півріччя;
- г. місяць

934. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:

- а. навчання руховим діям;
 - б. формування знань і представлення в області ФКіС;
 - в. розвиток розумової діяльності;
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
935. Моторна щільність уроку характеризується відношенням:
- а. (Часу основної частини x 100 %)/45 хв;
 - б. (Часу, затраченого на педагогічно виправдані заходи, x 100 %)/45 хв;
 - в. (Часу, затраченого на виконання вправ, x 100 %)/45 хв;
 - г. Часу, затраченого на підготовчу і заключну частину, x 100 %)/ 45 хв
936. Що розуміють під абсолютною силою ?
- а. силу, яка приходить на 1 кг маси тіла людини;
 - б. силу, яка характеризується максимальною величиною м'язового зусилля без додаткового навантаження і без обмеження часу;
 - в. показник сили однієї людини порівняно з іншими;
 - г. здатність долати найбільший зовнішній опір довільним м'язовим напруженням
937. Вкажіть, яке з визначень відноситься до поняття пасивної гнучкості:
- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху;
 - б. властивості розтягувати м'язи;
 - в. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
938. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?
- а. від 6-7 до 9-10 років;
 - б. від 5-6 до 10 років;
 - в. від 6-7 до 11-12 років;
 - г. від 4-7 до 8-9 років
939. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?
- а. 70-80 %
 - б. 100 %
 - в. 80-90 %
 - г. 60-70 %
940. Уроки з фізичної культури можна поділити на:
- а. однопредметні і комбіновані;
 - б. контрольні і комплексні;
 - в. реабілітаційні і комплексні;
 - г. комбіновані і комплексні
941. Мікроциклом тренування називають:
- а. сукупність декількох тренувальних занять (тиждень)
 - б. сукупність декількох мікроциклів тренувального процесу (місяць)
 - в. послідовність підготовчої, основної і заключної частин
 - г. розширення пристосувальних можливостей організму
942. Спортивна форма - це:
- а. рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;
 - б. гармонійна єдність усіх компонентів змагального потенціалу спортсмена;

- в. рівень технічного виконання змагальних вправ;
г. стан найкращої готовності до спортивних досягнень
943. Фізична культура - це ...
- а. навчальний предмет у школі;
 - б. виконання фізичних вправ;
 - в. процес удосконалення можливостей людини;
 - г. частина загальної культури суспільства
944. Під фізичним розвитком розуміють:
- а. процес зміни морфофункціональних властивостей організму протягом життя;
 - б. розміри мускулатури, форми тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізичну працездатність;
 - в. процес вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ;
 - г. рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом.
945. Фізичними вправами називаються:
- а. рухові дії, за допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я;
 - б. рухові дії, які дозуються за величиною навантаження і тривалістю виконання;
 - в. рухи, що виконуються на уроках фізичної культури та під час ранкової гімнастики;
 - г. форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.
946. Що називається поставою?
- а. силует людини;
 - б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрої;
 - в. пружинні характеристики хребта і стоп;
 - г. звична поза людини у вертикальному положенні
947. Під силою як фізичною якістю розуміється:
- а. здатність піднімати важкі предмети;
 - б. властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напруг;
 - в. властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок зовнішніх опорів;
 - г. комплекс властивостей організму, що дозволяють долати зовнішній опір або протидіяти йому
948. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:
- а. комплекс властивостей, що дозволяють пересуватися з великою швидкістю;
 - б. комплекс властивостей, що дозволяє виконувати роботу в мінімальний відрізок часу;
 - в. здатність швидко набирати швидкість;
 - г. комплекс властивостей, що дозволяє швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи з великою частотою
949. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:
- а. комплекс морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу;
 - б. здатність виконувати вправи з великою амплітудою за рахунок м'язових скорочень;
 - в. комплекс властивостей рухового апарату, що визначають рухливість його ланок;
 - г. еластичність м'язів і зв'язок
950. Технікою фізичних вправ прийнято називати:

- а. спосіб доцільного вирішення рухової задачі;
- б. спосіб організації рухів при виконанні вправ;
- в. склад і послідовність рухів при виконанні вправ;
- г. раціональну організацію рухових дій

951. Педагогічний процес, спрямований на формування рухових навичок, психофізичних якостей, досягнення досконалості - це ...

- а. фізична досконалість;
- б. фізичне виховання;
- в. фізична культура;
- г. фізичний розвиток

952. До якої категорії фізичного виховання відносяться гігієнічні фактори, природні сили природи і фізичні вправи?

- а. завдання фізичного виховання;
- б. принципи фізичного виховання;
- в. форми фізичного виховання;
- г. засоби фізичного виховання

953. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а. простою руховою реакцією;
- б. швидкісними здібностями;
- в. швидкістю одиночного руху;
- г. швидкістю руху

954. Число рухів в одиницю часу характеризує:

- а. темп рухів;
- б. ритм рухів;
- в. швидкісну витривалість;
- г. складну рухову реакцію

955. Вкажіть, як називається метод організації діяльності учнів на уроці, при якому весь клас виконує одне і теж завдання вчителя фізичної культури:

- а. фронтальний;
- б. потоковий;
- в. одночасний;
- г. груповий.

956. Відношення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку називається:

- а. індексом фізичного навантаження;
- б. інтенсивністю фізичного навантаження;
- в. моторною щільністю уроку;
- г. загальною щільністю уроку.

957. Відношення педагогічно виправданих (раціональних) витрат часу до загальної тривалості уроку називається:

- а. фізичним навантаженням;
- б. інтенсивністю фізичного навантаження;
- в. моторної щільністю уроку;
- г. загальною щільністю уроку.

958. Найбільш інформативним, об'єктивним і широко вживаним у практиці фізичного виховання і спорту показником реакції організму на фізичне навантаження є:

- а. час виконання рухової дії;
- б. величина частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- в. тривалість сну;
- г. коефіцієнт витривалості.

959. Вправи, спрямовані на виховання та вдосконалення координаційних здібностей, рекомендується виконувати:

- а. у підготовчій частині уроку (тренувального заняття);
- б. в першій половині основної частини уроку;
- в. у другій половині основної частини уроку;
- г. у заключній частині уроку.

960. Витривалість по відношенню до певного виду спортивної діяльності називається:

- а. аеробною витривалістю;
- б. анаеробною витривалістю;
- в. анаеробно-аеробною витривалістю;
- г. спеціальною витривалістю.

961. Здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності називається:

- а. функціональною стійкістю;
- б. біохімічною економізацією;
- в. тренуваністю;
- г. витривалістю

962. Педагогічно невиправданий час на уроці – це:

- а. допоміжні дії;
- б. виконання фізичних вправ;
- в. пояснення і показ вправ;
- г. простій на уроках

963. Дайте характеристику поняття “фізичне виховання” :

- а. складова частина загальної частини культури, яка є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
- б. методика фізичного виховання, є спеціальною галуззю педагогіки, сукупністю форм фізичного виховання;
- в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
- г. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень

964. Дайте визначення “спорт” :

- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
- б. специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння здібностей та можливостей людини;
- в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
- г. складова частина загальної частини культури, як є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини

965. Яке з понять відповідає педагогічному процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?

- а. фізичний розвиток;
- б. спорт;
- в. фізичне виховання;
- г. фізична культура

966. Яка з перерахованих відповідей характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння певних здібностей і можливостей людини?

- а. фізичне виховання;
- б. фізична культура;
- в. спорт;
- г. фізичний розвиток,

967. Що з переліченого нижче найповніше характеризує сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?

- а. спорт;
- б. фізична культура;
- в. фізичне виховання;
- г. фізичний розвиток

968. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку молоді до служби в рядах Збройних сил України ?

- а. базова фізична підготовка;
- б. військово-прикладна підготовка;
- в. спортивно-оздоровча рекреація;
- г. фізична реабілітація

969. Який напрям у фізичному вихованні забезпечує підготовку людини до найвищих спортивних досягнень в обраному виді спорту ?

- а. базова фізична підготовка;
- б. спортивно-оздоровча рекреація;
- в. спортивна підготовка;
- г. фізична реабілітація

970. Що входить до основних завдань фізичного виховання ?

- а. словесні, наочні, практичні;
- б. свідомості й активності, систематичність, доступності;
- в. теоретичні, практичні комплексні;
- г. освітні, оздоровчі, виховні,

971. Розкрийте поняття “метод” :

- а. діяльність вчителя щодо цілеспрямованого формування та розвитку особистості людини;
- б. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ;
- в. спеціально упорядкована сукупність методичних прийомів, засобів та форм;
- г. спосіб сумісної діяльності вчителя та учнів, яка спрямована на вирішення основних завдань фізичного виховання

972. Охарактеризуйте поняття “методичний прийом” :

- а. складова частина методу, за допомогою якого забезпечується більш поглиблене й цілеспрямоване вивчення навчального матеріалу або вплив на організм людини;
- б. спосіб сумісної діяльності вчителя та учнів, яка спрямована на вирішення основних завдань фізичного виховання;

- в. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ;
- г. словесний і практичний спосіб взаємодії вчителя і учня

973. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ" :

- а. внутрішня і зовнішня структура рухів;
- б. сукупність процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправ;
- в. зовнішня і внутрішня структура рухів, спосіб виконання рухової дії;
- г. найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найвищих результатів

974. Що визначає сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання ?

- а. визначальну ланку техніки;
- б. основу техніки;
- в. деталі техніки рухів;
- г. техніку рухів

975. Охарактеризуйте поняття "деталі техніки" :

- а. сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання;
- б. рухи, які не є характерними тільки для певної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами;
- в. основні моменти узгодження рухів у просторі;
- г. постійні зростання вимог до рівня спортивних результатів

976. Що з переліченого належить до допоміжних засобів фізичного виховання ?

- а. фізичні вправи;
- б. циклічні та ациклічні вправи;
- в. фізичне навантаження;
- г. природні та гігієнічні фактори

977. Яку назву має перший етап навчання руховим діям ?

- а. етап закріплення рухової дії;
- б. етап удосконалення рухової дії;
- в. етап вивчення рухової дії;
- г. етап підготовки

978. Вкажіть назву другому етапу навчання руховим діям :

- а. етап розучування рухової дії;
- б. етап удосконалення рухової дії;
- в. визначення ступеня автоматизації рухової дії;
- г. етап закріплення рухової дії

979. Назвіть третій етап навчання руховим діям :

- а. етап удосконалення рухової дії;
- б. етап розучування рухової дії;
- в. етап закріплення рухової дії;
- г. негативний перенос навички

980. Що визначає поняття "рівень володіння руховою дією", який характеризується необхідністю свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів ?

- а. автоматизована навичка;
- б. рухова навичка;
- в. рухове вміння;
- г. автоматизоване рухове вміння

981. Здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль називається

- а. витривалістю;
- б. гнучкістю;
- в. силою;
- г. швидкістю

982. Дайте характеристику поняття "сила" як фізичної якості:

- а. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- б. здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю і частотою за мінімальний проміжок часу;
- в. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
- г. здатність виконувати роботу тривалий час без зниження її інтенсивності

983. "Гнучкість" як фізична якість - це :

- а. здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю і частотою за мінімальний проміжок часу;
- б. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
- в. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- г. здатність виконувати тривалий час роботу без зниження її інтенсивності

984. Що визначає сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини ?

- а. фізичну підготовку;
- б. фізичну освіту;
- в. фізичну культуру;
- г. фізичний розвиток

985. Відкрийте зміст поняття "відносна сила" :

- а. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини;
- б. значення сили, що припадає на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів;
- в. значення сила,що припадає на 1 кг маси тіла людини;
- г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір

986. Що характеризує фізичну здібність виконувати рухливі дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль ?

- а. активну гнучкість;
- б. загальну гнучкість;
- в. статичну гнучкість;
- г. пасивну гнучкість

987. Що називають змістом занять фізичною культурою ?

- а. структуру занять фізичними вправами;
- б. завдання, що відображають предмет і спрямованість занять, характер діяльності;
- в. викладача та учнів;
- г. фізичні вправи

988. Поняття "фізична досконалість" має таке визначення:
- а. оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості;
 - б. міра фізичної підготовки людини;
 - в. педагогічний процес, спрямований на навчання діям і розвиток фізичних якостей;
 - г. процес зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом всього життя
989. Виберіть правильну відповідь "специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є" :
- а. формування знань і застосування в області ФКіС;
 - б. навчання руховим діям;
 - в. розвиток розумової діяльності;
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
990. Що розкриває зміст поняття "рівновага" ?
- а. здібності зберігати стійку позицію в різноманітних положеннях;
 - б. здібності зберігати стійку позицію в стійких вправах;
 - в. здібності зберігати стійку позицію в динамічних вправах;
 - г. здібності зберігати стійку позицію у статичних вправах
991. До пасивної гнучкості відноситься :
- а. здібність людини досягати великої амплітуди руху;
 - б. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - в. властивості розтягувати м'язи;
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
992. Розкрийте зміст поняття "фізична вправа" :
- а. будова рухливої дії;
 - б. руховий склад;
 - в. усі варіанти вірні;
 - г. сукупність основних процесів, які проходять при виконанні фізичної вправи, а також фізичні вправи, які задовільняють природну потребу людини в рухах
993. Яка основна форма занять фізичного виховання використовується у загальноосвітній школі
- а. гімнастика до занять;
 - б. урок фізичної культури;
 - в. рухлива перерва;
 - г. динамічна хвилинка
994. Яке з визначень характеризує силові здібності ?
- а. здібність людини протистояти втомі;
 - б. здібність виконувати вправу за короткий час;
 - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язового напруження;
 - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
995. Під гнучкістю розуміють
- а. властивість людини досягти великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - б. морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухомості його ланок;

- в. властивості розтягувати м'язи;
- г. все вище вказане

996. Що входить до педагогічного контролю ?

- а. хронометраж діяльності учнів, визначення фізичного навантаження;
- б. контрольні випробування, педагогічний аналіз уроку;
- в. все вище вказане;
- г. нічого із вищеназваного

997. Під загальною щільністю розуміють

- а. відношення часу, витраченого на педагогічно виправдані заходи, до часу всього заняття;
- б. відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до часу всього заняття;
- в. час, витрачений на організацію уроку;
- г. час, витрачений на пояснення і показ вправ

998. Основною рисою рухової навички є

- а. автоматичне виконання рухової дії;
- б. постійна концентрація уваги в процесі виконання;
- в. скованість виконання рухової дії;
- г. контроль за діями

999. Сукупність основних фаз і рис структури руху, необхідних для вирішення рухового завдання – це

- а. визначальна ланка техніки;
- б. основна фаза техніки руху;
- в. основа техніки руху;
- г. деталі техніки руху

1000. Яке з визначень характеризує швидкісні здібності ?

- а. сукупність індивідуальних особливостей, що забезпечує швидкість виконання рухових дій;
- б. здібність людини протидіяти втомі;
- в. здібність людини здійснювати переміщення об'єктів;
- г. здібність швидко реагувати на подразники;