

Фізична культура і спорт_бакалавр_2019

базовий рівень

1. Дайте визначення “фізичне виховання”
 - а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом особистого життя,
 - б. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок,
 - в. складова частина загальної частини культури, як становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
 - г. методика фізичного виховання, є спеціальною галуззю педагогіки, сукупністю форм фізичного виховання

2. Дайте визначення “фізична культура”
 - а. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок
 - б. складова частина загальної частини культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
 - в. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень
 - г. є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей

3. Дайте визначення “фізичний розвиток”
 - а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом особистого життя,
 - б. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок,
 - в. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень,
 - г. складова частина загальної частини культури, як становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини

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

5. До основних джерел виникнення і розвитку теорії фізичного виховання відносять:
 - а. практику фізичного виховання;
 - б. практику суспільного життя;
 - в. провідні ідеї сучасної науки;
 - г. все перелічене, а також результати досліджень у суміжних галузях знань

6. 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

7. Яке з понять характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань у виявленні та порівнянні певних здібностей і можливостей людини?

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

8. Яке з понять найбільш повно характеризує сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?

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

9. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку молоді до служби в лавах Збройних сил

- а. базова фізична підготовка,
- б. військово-прикладна фізична підготовка,
- в. фізкультурно-оздоровча рекреація,
- г. фізична реабілітація

10. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку людини до найвищих спортивних досягнень в обраному виді спорту

- а. базова фізична підготовка,
- б. спортивна підготовка,
- в. фізкультурно-оздоровча рекреація,
- г. фізична реабілітація

11. Яке поняття визначає сукупність ідеологічних, науково-методичних, правових, програмних, нормативних та організаційних основ фізичного виховання

- а. фізичний розвиток,
- б. фізична підготовленість,
- в. спорт,
- г. система фізичного виховання

12. Сутність поняття “метод”:

- а. діяльність вчителя щодо цілеспрямованого формування та розвитку особистості 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. спеціально упорядкована сукупність методичних прийомів, засобів та форм

13. Загальна характеристика 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

14. Сукупність рухових дій, спрямованих на реалізацію завдань фізичного виховання і організованих за його закономірностями – визначає поняття:

- а. гігієнічні засоби
- б. фізичні вправи
- в. технічні засоби
- г. фізичні якості

15. Техніка фізичних вправ це :

- а. внутрішня і зовнішня структура рухів
- б. найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найвищих результатів
- в. сукупність процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправ
- г. зовнішня і внутрішня структура рухів, спосіб виконання рухової дії

16. Визначення сутності поняття “основа техніки”

- а. сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання
- б. рухи, які не є характерними тільки для даної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами
- в. найважливіша частина способу вирішення рухового завдання
- г. виконання рухової дії висококваліфікованими спортсменами

17. Загальна характеристика поняття “деталі техніки”

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

18. Рухи, які не є характерними тільки для певної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами визначають:

- а. основу техніки
- б. визначальну ланку техніки
- в. деталі техніки
- г. індивідуальну дію

19. До допоміжних засобів фізичного виховання належать

- а. фізичні вправи
- б. природні та гігієнічні фактори
- в. циклічні та ациклічні вправи

г. фізичне навантаження

20. Перший етап навчання руховим діям має назву

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

21. Другий етап навчання руховим діям має назву

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

22. Третій етап навчання руховим діям має назву

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

23. Рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, визначає поняття

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

24. Ступінь володіння технікою рухової дії, при якому простежується висока стабільність, надійність, плавність, економність, висока швидкість виконання, визначає поняття

- а. рухова навичка
- б. рухове вміння вищого порядку
- в. автоматизована навичка
- г. фізична підготовленість

25. Ступінь володіння технікою рухової дії, при якому керування рухами відбувається автоматично, а увага і мислення переключається на результат і умови виконання, визначає поняття

- а. автоматизована рухова навичка
- б. рухова навичка
- в. рухове вміння
- г. автоматизована рухова дія

26. Здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль характеризує фізичну якість

- а. витривалість
- б. гнучкість
- в. швидкість
- г. силу

27. Характеристика 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
28. Здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою характеризує фізичну якість
- а. силу
 - б. спритність
 - в. витривалість
 - г. гнучкість
29. Характеристика поняття "гнучкість" як фізичної якості - 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
30. Загальна характеристика швидкісних здібностей людини
- а. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
 - б. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою
 - в. здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу з максимальною швидкістю і частотою
 - г. здатність тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності
31. Здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу з максимальною швидкістю і частотою характеризує фізичну якість
- а. силу
 - б. гнучкість
 - в. спритність
 - г. швидкість
32. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості - це:
- а. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
 - б. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою
 - в. здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу
 - г. здатність виконувати роботу без зниження її ефективності всупереч наступаючій втомі
33. Здатність виконувати роботу без зниження її ефективності, всупереч наступаючій втомі, характеризує таку фізичну якість як
- а. силу
 - б. гнучкість
 - в. спритність,
 - г. витривалість
34. До пояснення відносять такий вид діяльності як :

- a. пояснення навчального матеріалу вчителем
 - б. виконання фізичних вправ
 - в. очікування черги
 - г. використання учнями попереднього досвіду
35. Виберіть режим, при якому м'язи виконують роботу без зміни своєї довжини:
- a. уступаючий режим
 - б. переборюючий
 - в. уступаюча форма
 - г. ізометричний режим
36. Що визначає сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини ?
- a. фізичну підготовку
 - б. фізичну освіту
 - в. фізичну культуру
 - г. фізичний розвиток
37. Здатність людини проявляти максимальну силу в найменший час характеризує :
- a. абсолютну силу
 - б. відносну силу
 - в. швидкісно-силові здібності
 - г. швидкісну силу
38. Розкрийте зміст поняття "відносна сила" :
- a. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини
 - б. показники сили, що припадають на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів
 - в. сила, що приходить у людини на 1 кг своєї ваги
 - г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
39. Що характеризує здібності виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль ?
- a. активну гнучкість
 - б. загальну гнучкість
 - в. статичну гнучкість
 - г. пасивну гнучкість
40. Поняття "фізичне вдосконалення" має таке означення:
- a. 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
41. Що розкриває зміст поняття рівновага ?:
- a. здібності зберігати стійку позу в різноманітних положеннях
 - б. здібності зберігати стійку позу в стійких вправах
 - в. здібності зберігати стійку позу в динамічних вправах

- г. здібності зберігати стійку позу у статичних вправах
42. Означення, яке відображає сутність поняття "рухове уміння".
- а. форма реалізації рухливих можливостей людини, виникаюча на основі автоматизованого виконання дії
 - б. форма реалізації рухових можливостей людини при провідній ролі мислення в управлінні діями і на основі неавтоматизованих операцій дії
 - в. стереотипне виконання рухливої дії
 - г. здатність виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі
43. 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
44. Назвіть види силових здібностей :
- а. активна, пасивна,
 - б. аеробна, анаеробна, загальна, спеціальна,
 - в. стандартна, повторна, перемінна,
 - г. абсолютна, відносна, вибухова, швидкісна
45. До базової фізичної культури можна віднести:
- а. лікувальну і спортивно-реабілітаційну ФК
 - б. базовий спорт, спорт вищих досягнень
 - в. ЛФК
 - г. шкільну фізичну культуру та пролонгуючі види ФК
46. Скільки хвилин складає загальна тривалість рухливої перерви?
- а. 10-15 хвилин
 - б. 20-30 хвилин
 - в. 15-20 хвилин
 - г. 30-40 хвилин
47. Що означає сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у визначений період життя людини ?
- а. фізичну підготовку
 - б. фізичну освіту
 - в. фізичну культуру
 - г. фізичний розвиток
48. За якою схемою повинні проводитись заняття з фізичної культури в дошкільному віці ?
- а. урочних форм занять
 - б. неурочних форм занять
 - в. прогулянки
 - г. ігрове заняття
49. Що називають змістом занять фізичною культурою?
- а. структуру занять фізичними вправами

- б. завдання, що відображають предмет і спрямованість занять за характером діяльності
 - в. викладача та учнів
 - г. фізичні вправи
50. Що розкриває хронометраж ?
- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці
 - б. облік навантаження на уроці
 - в. показники зміни пульсу
 - г. метод вивчення затрат часу
51. Поняття "фізичне вдосконалення" має таке означення
- 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
52. Виберіть правильну відповідь "специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є":
- а. формування знань і уявлень про ФКіС
 - б. навчання руховим діям
 - в. розвиток розумової діяльності
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
53. Виберіть біологічну послідовність шкільного віку?
- а. середній, молодший, старший
 - б. молодший, старший, середній
 - в. молодший, середній, старший
 - г. старший середній молодший
54. Загальними засобами фізичного виховання є:
- а. фізичні вправи;
 - б. тренажери, гантелі, резинові амортизатори, вправи з вагою власного тіла;
 - в. оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори;
 - г. фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори;
55. Яке з наведених понять "фізична вправа" є найбільш точним:
- а. це рухова діяльність людини, спрямована на формування рухових умінь та навичок;
 - б. це рухова активність людини, організована у відповідності до закономірностей фізичного виховання;
 - в. це рухова діяльність людини, спрямована на морфологічне удосконалення і розвиток рухових здібностей;
 - г. це рухова активність людини, організована у відповідності до біомеханічних та фізіологічних закономірностей;
56. Під технікою фізичних вправ розуміють:
- а. способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується найефективніше;

- б. способи вирішення рухових дій, які послідовно і з максимальною ефективністю дають змогу реалізувати силові здібності людини
 - в. способи виконання рухових дій, які мають естетичну спрямованість;
 - г. способи виконання рухових дій з чіткою ритмічною характеристикою
57. Під темпом рухів розуміють:
- а. повторення лише основних фаз рухів в обмеженому часі;
 - б. кількісні параметри рухів, що характеризують техніку фізичних вправ;
 - в. повторення циклів рухів або кількість рухів за одиницю часу;
 - г. повторення рухів за одну годину;
58. Прискорення руху – це :
- а. зростання темпу за одиницю часу;
 - б. зростання швидкості за одиницю часу;
 - в. зростання результатів під час бігу;
 - г. зростання швидкості без обмеження часу.
59. Яке з наведених тверджень "об'єм фізичного навантаження" є найбільш правильним:
- а. сумарна кількість фізичної роботи, виконана за певний період часу;
 - б. сумарна кількість фізичної роботи, виконана за одну годину;
 - в. сумарна кількість зареєстрованої фізичної роботи;
 - г. кількість роботи основної частини уроку фізичної культури.
60. Яке з наведених тверджень "рухове уміння" є найбільш правильним
- а. це сформована на основі навчання здібність до управління рухами в трудовій і спортивній діяльності;
 - б. це автоматизований спосіб управління рухами в цілісній моторній діяльності;
 - в. це сформована на основі знань та досвіду функціональна властивість людини неавтоматизовано управляти рухами в процесі моторної діяльності;
 - г. це спосіб виконання рухової діяльності з деяким контролем свідомості" окремих фазах рухів та концентрацією уваги на протязі всього періоду навчання.
61. Яке з наведених понять "рухові здібності" є найбільш правильним?
- а. це індивідуальні якості, що визначають успіх в руховій діяльності людини
 - б. це індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку якісні властивості моторики, які визначають успіх в трудовій, оздоровчо-руховій і спортивній діяльності людини
 - в. це індивідуальні, обумовлені в розвитку впливом зовнішніх факторів якісні характеристики моторики людини, що визначають її здобутки в руховій діяльності
 - г. вірна відповідь відсутня
62. Яке з наведених понять "координаційні здібності" є найбільш правильним?
- а. це рухова якість людини, яка визначається в особливостях диференціювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
 - б. це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії;
 - в. це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її;
 - г. це психомоторна особливість людини змінювати і регулювати параметри рухів у спортивній і трудовій діяльності.

63. Абсолютна сила — це:

- а. максимальна сила, яку проявляє людина в будь-якому русі, незалежно від маси свого тіла;
- б. сила, що активізується за рахунок вольових зусиль людини;
- в. максимальна сила, що проявляється в статичному режимі роботи м'язів;
- г. максимальна сила, що проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.

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

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

65. Відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а. швидкістю одиночного руху;
- б. складною руховою реакцією;
- в. простою руховою реакцією;
- г. частотою рухів.

66. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

67. Здібність, яка дозволяє утримувати достатньо довго максимальну швидкість рухів, називається:

- а. швидкісною витривалістю;
- б. абсолютним запасом швидкості;
- в. спеціальною витривалістю;
- г. загальною витривалістю.

68. Здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем, називається:

- а. загальною витривалістю;
- б. спеціальною витривалістю;
- в. глобальною витривалістю;
- г. кардіореспіраторною витривалістю.

69. Що таке "стретчинг"?

- а. система динамічних вправ, які виконуються поточним способом та зі зміною амплітуди рухів;
- б. система статичних вправ з фіксацією частин тіла в крайньому положенні та наступним глибоким розслабленням м'язів;
- в. система вправ, які дають змогу одночасно розвивати гнучкість і силові здібності;
- г. система вправ, які дозволяють одночасно розвивати гнучкість і координаційні здібності.

70. Рухомість в суглобах вимірюється приладом:

- а. спідометром;
- б. реостатом;
- в. гоніометром;
- г. кардіографом.

71. Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:

- а. спосіб організаційної побудови і управління процесом заняття;
- б. спосіб зовнішнього візуального контролю техніки виконання фізичних вправ;
- в. спосіб управління фізичним навантаженням на занятті;
- г. спосіб організації підготовчої частини уроку.

72. Основною формою організації занять фізичними вправами в загальноосвітній школі є:

- а. оздоровчі заходи в режимі навчального дня
- б. тренувальні заняття в спортивних секціях
- в. рухові та народні ігри
- г. уроки фізичної культури

73. Етап закріплення та вдосконалення рухових дій продовжується:

- а. 3—5 місяців;
- б. до 1 року;
- в. до 3 років;
- г. на протязі всього часу занять в обраному напрямку фізичного виховання.

74. У фізичному вихованні і спорті проявляється позитивний і негативний перенос рухових навичок. Основною умовою позитивного переносу навички є:

- а. використання одних і тих же методів при розучуванні двох вправ
- б. наявність структурної схожості головних фаз рухової дії
- в. наявність структурної схожості в підготовчій і заключній частини фаз рухових дій
- г. високий рівень майстерності вчителя фізичної культури

75. До загальних координаційних здібностей можна віднести:

- а. здібність до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), до ритмічної діяльності;
- б. здібність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів;
- в. здібність до координованості рухів, до виконання пластичних рухів;
- г. все перелічене.

76. В структурі координаційних здібностей розрізняють декілька видів здібностей щодо збереження пози (рівноваги), а саме:

- а. статична рівновага, динамічна рівновага, вестибулярна стійкість
- б. статична рівновага, вестибулярна стійкість, статокінетична рівновага
- в. динамічна рівновага, вестибулярна стійкість
- г. статична рівновага, динамічна рівновага

77. Здібність до виконання пластичних рухів буває:

- а. динамічна пластичність і статична пластичність рук;
- б. статична пластичність і пластичність сегментів тіла;
- в. динамічна і пропріорецептивна пластичність;

- г. статична і динамічна пластичність.
78. Чи можливо удосконалювати розвиток координаційних здібностей на фоні втоми?
- а. можливо, тому що з настанням втоми об'єктивно виникає необхідність більш економно виконувати рухи
 - б. не можна, в зв'язку з тим, що при втомі дуже знижується чіткість м'язових відчуттів
 - в. можливо, в зв'язку з тим, що втома знижує координаційну напруженість
 - г. можливо, тому що на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, які беруть участь в управлінні рухами
79. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних?
- а. здібність до збереження рівноваги;
 - б. здібність до точного дозування величини м'язових зусиль;
 - в. здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал;
 - г. здібність до точного відтворення рухів у просторі.
80. Сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей є:
- а. 5—6 років
 - б. 7—9 років
 - в. 11—12 років
 - г. 13—15 років
81. Основним методом для розучування нових достатньо складних координаційних рухів є:
- а. стандартно-повторний метод
 - б. метод перемінно-безперервної вправи
 - в. метод колового тренування
 - г. метод наочності
82. Силова витривалість буває:
- а. статична і відносна;
 - б. динамічна і абсолютна;
 - в. статична і динамічна;
 - г. динамічна, відносна, оптимальна.
83. При якому режимі роботи м'язів силові здібності проявляються максимально?
- а. при уступаючому;
 - б. при утримуючому;
 - в. при долаючому;
 - г. при статичному.
84. Вкажіть, якій вазі обтяження відповідає максимальна кількість повторень вправ силової направленості в одному підході 8—10 разів:
- а. максимальній;
 - б. близько максимальної;
 - в. великій;
 - г. малій.
85. Концентричний метод розвитку здібностей заснований на:
- а. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на долаючий характер

- роботи;
- б. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на уступаючий характер роботи;
 - в. виконанні силових вправ в статичному режимі;
 - г. виконанні силових вправ в динамічному режимі.
86. Ексцентричний метод розвитку здібностей заснований на:
- а. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на долаючий характер роботи;
 - б. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на уступаючий характер роботи;
 - в. виконанні силових вправ в статичному режимі;
 - г. виконанні силових вправ в комбінованому режимі.
87. Які вам відомі елементарні форми прояву швидкісних здібностей?
- а. швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість одиночного руху, швидкість в локомоціях;
 - б. швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів;
 - в. швидкість в бігу, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху;
 - г. частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.
88. Сенсорний метод розвитку рухової реакції заснований на:
- а. здібності людини мати високу початкову швидкість;
 - б. здібності людини до пропріорсцептивної чутливості;
 - в. здібності людини розрізняти мікроінтервали часу;
 - г. здібності людини диференціювати м'язові зусилля.
89. Суть реалізації аналітичного методу в розвитку простої рухової реакції:
- а. в тренуванні спочатку в більш простих, а потім складних умовах;
 - б. в тренуванні спочатку в більш складних, а потім простих умовах;
 - в. в тренуванні спочатку окремих частин рухів, а потім в виконанні їх в цілому;
 - г. в аналізі виконаної рухової діяльності.
90. Локальна витривалість — це здібність людини долати втому при активній участі в роботі:
- а. до 1/3 м'язових груп;
 - б. до 1/2 м'язових груп;
 - в. від 1/3 до 2/3 м'язових груп;
 - г. від 2/5 до 4/5 м'язових груп.
91. Витривалість до певних якісних сторін рухових можливостей людини називається:
- а. специфічною витривалістю;
 - б. спеціальною витривалістю;
 - в. швидкісно-силовою витривалістю;
 - г. анаеробною витривалістю.
92. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:
- а. частота серцевих скорочень;
 - б. поріг анаеробного обміну (ПАНО);

- в. хвилинний об'єм дихання;
 - г. максимальне споживання кисню (МСК).
93. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:
- а. 40—50%;
 - б. 51—74%;
 - в. 75—85%;
 - г. 86—95%.
94. Найбільш продуктивна робота для розвитку аеробної витривалості (найбільш інтенсивний ріст МСК) відбувається на частоті серцевих скорочень:
- а. 150—160 уд/хв-1;
 - б. 170—180 уд/хв-1;
 - в. 185—195 уд/хв-1;
 - г. понад 200 уд/хв-1.
95. З яких розділів складається комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи ?
- а. фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, уроки фізичної культури, позакласні форми занять фізичною культурою і спортом, загальношкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи
 - б. пояснювальна записка, уроки фізичної культури
 - в. уроки фізичної культури, позакласна робота, додатки
 - г. спортивно-оздоровчі заходи, додатки
96. Під пасивною гнучкістю розуміють:
- а. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження і т.п.);
 - б. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок особливостей будови опорно-м'язового апарату;
 - в. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль;
 - г. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою в стані втоми.
97. Яка рухова здібність при надмірному розвитку негативно впливає на прояв рухомості в суглобах?
- а. координаційні здібності;
 - б. силові здібності;
 - в. швидкісні здібності;
 - г. здібність до витривалості.
98. Основним методом розвитку здібності до гнучкості є:
- а. повторний метод;
 - б. метод повторних зусиль;
 - в. перемінний метод;
 - г. метод статичних зусиль.
99. Рухи в хребетному стовпі можуть відбуватись в площині:
- а. сагітальній;

- б. фронтальній;
 - в. поперечній;
 - г. в усіх перелічених.
100. Типова структура уроку складається з:
- а. двох частин;
 - б. трьох частин;
 - в. чотирьох частин;
 - г. п'яти частин.
101. За ознаками особливостей вирішення завдань визначають на ступні типи уроків:
- а. методично-практичні, спортивно-тренувальні, професійно-прикладної фізичної підготовки, контрольні, комбіновані;
 - б. легкої атлетики, гімнастики, плавання, рухових ігор, спортивних ігор;
 - в. засвоєння нового матеріалу, закріплення та удосконалення розвитку рухових здібностей, контрольні, змішані;
 - г. комбіновані, змішані, комплексні.
102. За ознаками основної направленості визначають наступні види уроків:
- а. легкої атлетики, гімнастики, плавання, рухових ігор, спортивних ігор;
 - б. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні, методико-практичні, лікувальної фізичної культури;
 - в. засвоєння нового матеріалу, розвитку рухових здібностей, легкої атлетики, лікувальної фізкультури, рекреаційного спрямування;
 - г. комбіновані, змішані, комплексні, контрольні, ввідні.
103. Планування у фізичному вихованні — це:
- а. система упорядкування та реалізації методичних принципів у майбутньому навчальному процесі;
 - б. система визначення засобів, методів і форм організації майбутнього навчального процесу в конспектах уроків фізкультури;
 - в. система попередньо розроблених на основі мети організаційних, змістових і методичних чинників для проведення майбутнього навчального процесу;
 - г. впроваджена діяльність викладача з метою реалізації мети і завдань фізичного виховання.
104. Державними документами планування є:
- а. навчальний план, навчальна програма;
 - б. навчальна програма, план-графік навчального процесу;
 - в. навчальний план, плани-конспекти уроків;
 - г. план-графік навчального процесу, робочий план, плани-конспекти уроків.
105. В якому документі планування навчального процесу з фізичного виховання вказано про дозування фізичного навантаження:
- а. навчальному плані;
 - б. робочому плані;
 - в. плані-графіку навчального процесу;
 - г. плані-конспекті уроку.
106. На початку навчального року, як правило, проводиться контроль:

- а. оперативний;
- б. попередній;
- в. етапний;
- г. поточний.

107. Визначення терміну "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

108. У програму перших ОІ Стародавньої Греції входили такі види

- а. біг на один стадій
- б. кулачні бої
- в. боротьба
- г. пентатлон

109. Чи фіксувалися на ОІ у Стародавній Греції рекорди

- а. фіксувалися
- б. фіксувалися з бігу
- в. не фіксувалися
- г. фіксувалися з метань

110. Олімпіоніками у Стародавній Греції називали

- а. учасників ОІ
- б. переможців ОІ
- в. призерів ОІ
- г. учасників, які змагалися у пентатлоні

111. Чим нагороджувалися переможці ОІ у Стародавній Греції

- а. пальмовою гілкою
- б. спеціальними медалями
- в. оливковим вінком
- г. спеціальними кубками

112. Коли були проведені останні ОІ у Стародавній Греції

- а. у 393 році до н. е.
- б. у 394 році до н. е.
- в. у 395 році до н. е.
- г. у 396 році до н. е.

113. У якому давньогрецькому місті були проведені перші ОІ

- а. Афінах
- б. Спарті
- в. Пергамо
- г. Олімпії

114. Хто із Римських імператорів заборонив проведення ОІ

- а. Теодозій
 - б. Нерон
 - в. Юлій Цезар
 - г. Октавіан Август
115. Скільки учасників нагороджували на ОІ у Стародавній Греції
- а. три перших місця
 - б. з першого по шосте місце
 - в. тільки переможців
 - г. перше і друге місце
116. Причиною заборони проведення ОІ у Стародавній Греції були
- а. завоювання Греції Римом
 - б. небажання греків змагатися
 - в. руйнування Олімпії
 - г. недостатність грошей на проведення ОІ
117. Ініціатором відродження ОІ в сучасності був
- а. П'єр до Кубертен
 - б. Томас Арпольд
 - в. Роберт Дувр
 - г. Вільям Брукс
118. У якому році відбувся міжнародний конгрес, де було прийнято рішення про відродження ОІ
- а. 1894 р.
 - б. 1890 р.
 - в. 1892 р.
 - г. 1896 р.
119. У якому місці проходив міжнародний конгрес, де було прийнято рішення про відродження ОІ
- а. Лондон
 - б. Париж
 - в. Берлін
 - г. Афіни
120. Скільки країн приймали участь у міжнародному конгресі по відродження ОІ сучасності
- а. 12
 - б. 10
 - в. 14
 - г. 16
121. У якому році був створений Міжнародний Олімпійський комітет (МОК)
- а. 1890 р.
 - б. 1894 р.
 - в. 1892 р.
 - г. 1896 р.
122. Основним документом МОК є

- а. Олімпійський гімн
- б. Олімпійська Хартія
- в. Олімпійський стяг
- г. Олімпійські символи

123. Олімпійський символ – це

- а. Олімпійський гімн
- б. п'ять переплечених кілець різного кольору
- в. Олімпійський прапор
- г. Олімпійська клятва

124. У якому місці були проведені перші ОІ нашого часу

- а. Париж
- б. Афінах
- в. Греція
- г. Лондон 11:52 12.02.2019

125. У якому році були проведені перші ОІ нашого часу

- а. 1890 р.
- б. 1896 р.
- в. 1892 р.
- г. 1894 р.

126. Хто був обраний першим президентом МОК

- а. П'єр до Кубертен
- б. Деметріус Вікельс
- в. Олексій Бутовський
- г. Максим де Бузі

127. Скільки країн приймали участь в ОІ нашого часу

- а. 10
- б. 12
- в. 14
- г. 16

128. ОІ проводяться

- а. кожні 2 роки
- б. кожні 4 роки
- в. кожні 6 роки
- г. кожні 8 роки

129. Олімпійським гаслом є вислів

- а. дальше, швидше, ще швидше
- б. швидше, вище, сильніше
- в. сильніше, довше, швидше
- г. вище, сильніше, спритніше

130. Олімпійські кільця різного кольору символізують собою

- а. колір шкіри спортсменів

- б. єдність п'яти континентів
 - в. океани
 - г. частини світу об'єднаних спортом
131. Якого кольору є Олімпійський прапор
- а. червоного
 - б. білого
 - в. зеленого
 - г. синього
132. Чи приймали участь у перших ОІ нашого часу жінки
- а. приймали
 - б. не приймали
 - в. приймали у декількох видах
 - г. приймали у гімнастиці
133. Олімпійські вважається відкритими якщо
- а. виступив президент МОК
 - б. запалено Олімпійський вогонь
 - в. виконано Олімпійський гімн
 - г. виголошено клятву спортсменів
134. З скількох розділів складається Олімпійська Хартія
- а. 3
 - б. 6
 - в. 4
 - г. 5
135. Де знаходиться штаб-квартира МОК
- а. Париж
 - б. Лозана
 - в. Лондон
 - г. Берлін
136. У якому році приймали участь у перших ОІ нашого часу жінки
- а. 1914 р.
 - б. 1928 р.
 - в. 1904 р.
 - г. 1924 р.
137. На який термін обирається президент МОК
- а. 4 роки
 - б. 8 років
 - в. 10 років
 - г. 5 років
138. Скільки було президентів МОК на даний час
- а. 6
 - б. 8

- в. 10
- г. 15

139. На даний час президентом МОК є

- а. Жак Рогге
- б. Томас Бах
- в. Сергій Бубка
- г. Хуан Антоніо Самаранч

140. Скільки видів спорту входило в програму XXX ОІ в м. Лондоні

- а. 24
- б. 26
- в. 28
- г. 30

141. У якому році на ОІ були представлені всі п'ять континентів

- а. 1896 р.
- б. 1912 р.
- в. 1928 р.
- г. 1952 р.

142. Коли була створена Всесвітня асоціація національних олімпійських комітетів (АНОК)

- а. 1968 р.
- б. 1979 р.
- в. 2000 р.
- г. 1982 р.

143. У якому році було відкрито Міжнародну Олімпійську Академію

- а. 1980 р.
- б. 1961 р.
- в. 1998 р.
- г. 1970 р.

144. У якому році був заснований Олімпійський музей

- а. 1980 р.
- б. 1993 р.
- в. 1896 р.
- г. 2000 р.

145. Коли вперше спортсмени-професіонали прийняли участь в ОІ

- а. 1992 р.
- б. 1988 р.
- в. 1984 р.
- г. 1980 р.

146. З якого року проводяться зимові ОІ

- а. 1914 р.
- б. 1924 р.
- в. 1928 р.

г. 1952 р.

147. Тривалість змагань ОІ не повинно перевищувати

- а. 10 днів;
- б. 16 днів;
- в. 20 днів;
- г. 28 днів.

148. Вибір міста-організатора ОІ відбувається за

- а. 5 років
- б. 7 років
- в. 8 років
- г. 10 років

149. Для того, щоб місто було визнано містом проведення ОІ, за нього повинні проголосувати члени МОК у кількості не менше як

- а. 75 %
- б. 51 %
- в. 50 %
- г. 90 %

150. Президентом МОК України є

- а. Валерій Борзов
- б. Сергій Бубка
- в. Лілія Підкопаєва
- г. Віталій Кличко

151. Плавання як фізична дія - це

- а. здатність триматися на воді і пересуватися в заданому напрямку
- б. плавучість
- в. вид спорту
- г. здатність триматися на воді

152. Спортивне, оздоровче, прикладне, ігрове, синхронне плавання - це

- а. способи плавання
- б. принципи плавання
- в. види плавання
- г. методи плавання

153. Чим характеризується спортивне плавання?

- а. красивою технікою
- б. часом подолання дистанції певним способом
- в. грою в воді
- г. правильним диханням

154. Яка довжина стандартних ванн спортивного басейну?

- а. 25м
- б. 50м
- в. 25м і 50м

г. 100м

155. Який спосіб плавання не є спортивним?

- а. плавання на боці
- б. кроль на спині
- в. кроль на грудях
- г. брас

156. Що має на увазі прикладне плавання?

- а. використання рухового вміння або навички в життєдіяльності
- б. вдосконалення в спорті
- в. прикладання зусиль
- г. заняття спортом

157. Який спосіб плавання є найшвидшим?

- а. вільний стиль
- б. кроль на грудях
- в. кроль на спині
- г. батерфляй

158. Чому при плаванні вільним стилем спортсмени використовують в більшості своїй кроль на грудях?

- а. тому що це самий зручний спосіб плавання
- б. тому що це найшвидший спосіб плавання
- в. тому що за правилами змагань треба пливати саме їм
- г. тому що за правилами не можна перевертатися на спину

159. Поставте способи спортивного плавання в залежності від швидкості способу, починаючи з найшвидшого.

- а. батерфляй, кроль на грудях, брас, кроль на спині
- б. кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй
- в. кроль на грудях, брас, кроль на спині, батерфляй
- г. кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині, брас

160. Яка дистанція в спортивному плаванні вважається найдовшою, виключаючи змагання на відкритій воді?

- а. 100м
- б. 1000м
- в. 1500м
- г. 3000м

161. Яким способом плавають самі довгі дистанції в спортивному плаванні?

- а. кролем на грудях
- б. кролем на спині
- в. брасом
- г. батерфляєм

162. Який спосіб спортивного плавання вважається самим повільним?

- а. кроль на спині

- б. брас
 - в. батерфляй
 - г. кроль на грудях
163. Який спосіб плавання найбільш складний в навчанні?
- а. кроль на грудях
 - б. кроль на спині
 - в. брас
 - г. батерфляй
164. Яка дистанція вважається найкоротшою в спортивному плаванні?
- а. 25м
 - б. 50м
 - в. 100м
 - г. 200м
165. Скільки плавців бере участь в естафеті спортивного плавання?
- а. 2
 - б. 4
 - в. 5
 - г. 6
166. Що означає комбінована естафета?
- а. кожен плавець команди по черзі пливе одним з чотирьох способів в певній послідовності
 - б. кожен плавець команди по черзі пливе одним з чотирьох способів в будь-якій послідовності
 - в. кожен плавець команди пливе одним зі своїх улюблених способів
 - г. все плывуть одним способом
167. З якого способу починається комбінована естафета?
- а. кроль на спині
 - б. кроль на грудях
 - в. брас
 - г. батерфляй
168. Яким способом закінчується комбінована естафета?
- а. брасом
 - б. батерфляєм
 - в. кролем на грудях
 - г. кролем на спині
169. Що означає комплексне плавання?
- а. подолання рівних відрізків дистанції різними способами, які змінюються в чіткій послідовності
 - б. подолання нерівних відрізків дистанції різними способами, які змінюються в чіткій послідовності
 - в. подолання рівних відрізків дистанції різними способами, які змінюються в будь-якій послідовності (на розсуд спортсмена)

- г. комплекс вправ в басейні
170. На скільки відрізків ділиться дистанція в комплексному плаванні?
- а. на 2
 - б. на 3
 - в. на 6
 - г. на 4
171. З якого способу починається комплексне плавання?
- а. кроль на грудях
 - б. кроль на спині
 - в. брас
 - г. батерфляй
172. Яким способом закінчується комплексне плавання?
- а. кроль на грудях
 - б. кроль на спині
 - в. брас
 - г. батерфляй
173. В якій послідовності чергуються способи при комплексному плаванні?
- а. кроль на спині, брас, батерфляй, кроль на грудях
 - б. батерфляй, кроль на спині, брас, кроль на грудях
 - в. кроль на грудях, брас, батерфляй, кроль на спині
 - г. батерфляй, кроль на грудях, брас, кроль на спині
174. Яка довжина ванни басейну, використовуваного на олімпійських іграх?
- а. 25м
 - б. 50м
 - в. 25м і 50м
 - г. на розсуд організаторів олімпійських ігор
175. У яких басейнах (довжина ванни) реєструються рекорди?
- а. тільки в 25-метрових
 - б. тільки в 50-метрових
 - в. окремо в 25-метрових і 50-метрових
 - г. незалежно від довжини ванни
176. В які олімпійські види спорту плавання входить, як швидкісне подолання мірної дистанції?
- а. триатлон, сучасне п'ятиборство
 - б. легкоатлетичне десятиборстві, триатлон
 - в. водне поло, триатлон, синхронне плавання
 - г. сучасне п'ятиборство, марафон
177. У яких басейнах реєструються рекорди?
- а. тільки в 25-метрових
 - б. тільки в 50-метрових
 - в. окремо в 25-метрових і 50-метрових

- г. незалежно від довжини ванни
178. Які системи організму розвиваються при плаванні в першу чергу?
- а. дихальна та серцево-судинна
 - б. м'язова і нервова
 - в. серцево-судинна
 - г. дихальна і м'язова
179. Яке завдання вирішує людина, що бажає навчитися плавати або навчити плавати свою дитину?
- а. оздоровчу
 - б. прикладну
 - в. виховну
 - г. спортивну
180. В якому віці і за яких умов можна займатися плаванням?
- а. в будь-якому, без всяких обмежень
 - б. в будь-якому, за умови відсутності протипоказань до занять
 - в. в дошкільному та молодшому шкільному віці
 - г. в шкільному віці
181. Яка температура води найбільш сприятлива для занять в критому (закритому) басейні?
- а. 20-22 ° C
 - б. 24-26 ° C
 - в. 26-28 ° C
 - г. 20-30 ° C
182. Яка температура води найбільш сприятлива для занять у відкритому басейні в зимовий час?
- а. 25-27 ° C
 - б. 29-31 ° C
 - в. 33-35 ° C
 - г. 20-25 ° C
183. При плаванні доцільно змінювати кут атаки тіла?
- а. по можливості його слід збільшувати
 - б. по можливості його слід зменшувати
 - в. не слід змінювати
 - г. кут атаки не впливає на швидкість і техніку плавання
184. Куди спрямована піднімальна сила?
- а. перпендикулярно вниз по відношенню до напрямку потоку
 - б. паралельно по відношенню до потоку
 - в. перпендикулярно вгору по відношенню до напрямку потоку
 - г. вгору
185. Куди спрямована топляча сила?
- а. перпендикулярно вниз по відношенню до напрямку потоку
 - б. перпендикулярно вгору по відношенню до напрямку потоку

- в. вниз
 - г. паралельно руху
186. З якою швидкістю пливають кваліфіковані спортсмени?
- а. до 1,0 м / с
 - б. 1,5-2,0 м / с
 - в. 2,0-2,5 м / с
 - г. 3,0-4,0 м / с
187. Які плавці матимуть перевагу, виходячи з критерію розмірів тіла і кінцівок?
- а. тільки ріст
 - б. ріст, обсяг грудної клітини
 - в. ріст, обсяг грудної клітини, довжина рук і ніг
 - г. ріст, обсяг грудної клітини, довжина рук і ніг, площа (розміри) кистей і стопи
188. Як впливає на техніку і ефективність плавання відносно велика рухливість в суглобах?
- а. значно позитивно впливає
 - б. незначно позитивно впливає
 - в. не впливає взагалі
 - г. незначно негативно впливає
189. Які спеціалізації в плаванні мають велику плавучість?
- а. спринтери
 - б. плавці на середні дистанції
 - в. не має значення
 - г. стаєр
190. До якої групи видів спорту відноситься плавання?
- а. циклічні
 - б. ациклічні
 - в. змішані
 - г. повторно-інтервальні
191. Яке поняття техніки найбільш доцільно застосовувати в підготовці спортсменів?
- а. ідеальна
 - б. зразкова
 - в. правильна
 - г. раціональна
192. Назвіть основний критерій економічності техніки.
- а. спортивний результат
 - б. обґрунтовано мінімальні енергетичні витрати, найменше напруження фізичних і психічних можливостей спортсмена
 - в. швидкість плавання
 - г. кількість гребків на дистанції
193. Що називається довжиною кроку в плаванні?
- а. відстань, яке пропливає людина за один цикл рухів
 - б. довжина дистанції

- в. відстань, яку треба пройти на затримці дихання
 - г. довжина гребка
194. Що таке темп?
- а. кількість гребків на дистанції
 - б. кількість рухових циклів, виконаних за одиницю часу
 - в. кількість вдихів-видихів
 - г. тривалість рухового циклу
195. Які різновиди кроля існують в даний час?
- а. 2-х, 4-х, 6-ударний кроль
 - б. 4-х і 8-ударний кроль
 - в. 2-х, 4-х, 10 ударний кроль
 - г. 4-х і 6-ударний кроль
196. Що означає 4-х ударний кроль?
- а. на повний цикл рухів рук проводиться 4 удари ногами
 - б. на повний цикл роботи ніг проводиться 4 гребка руками
 - в. вдих виробляється через кожні 4 гребка руками
 - г. вдих виробляється через кожні 4 удари ногами
197. На скільки рухових (плавальних) циклів робиться один вдих-видих при плаванні кролем на грудях на довгі дистанції?
- а. на 3
 - б. на 2
 - в. на 1,5
 - г. на 4
198. На скільки гребків необхідно робити дихання в плаванні кролем на спині?
- а. на 2
 - б. на 3
 - в. на 4
 - г. дихання відносно вільне та виконується в залежності від темпу
199. Чим характерні руху рук і ніг при плаванні брасом?
- а. руху рук і ніг по чергові
 - б. руху одночасні і симетричні
 - в. руху одночасні, але несиметричні
 - г. руху рук одночасне, ніг по чергове
200. При старті плавця з тумбочки яка фаза наступна після фази входу в воду?
- а. фаза виходу на поверхню
 - б. фаза польоту
 - в. фаза ковзання
 - г. фаза початку плавальних рухів
201. Чи дозволяється у футболі грати в окулярах
- а. так
 - б. ні

- в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
202. Чи може гравець штовхати суперника в футболі
- а. так
 - б. ні
 - в. рукою
 - г. плечем в спину
203. Як вид спорту футбол зародився в
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
204. Який технічний 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
205. З якого технічного прийому слід починати навчання польового гравця
- а. ударів по м'ячу та зупинок
 - б. фінтів
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
206. Основним документом в організації змагань є
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри
207. Яка кількість гравців одночасно перебувають на футбольному полі під час гри якщо команди в повному складі
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
208. Основний час відведений на гру в футболі
- а. 90 хв
 - б. 80 хв
 - в. 60 хв
 - г. 100 хв
209. Яка з систем проведення змагань не відноситься до гри у футбол
- а. колова
 - б. з вибуванням(Олімпійська)

- в. змішана
 - г. контрольна
210. У групових діях в футболі беруть участь
- а. не менше двох гравців
 - б. не менше одного гравця
 - в. один гравець
 - г. капітан команди
211. Удари по м'ячу, що визначаються за їх напрямком, знайдіть зайвий
- а. діагональні
 - б. середні
 - в. повздовжні
 - г. поперечні
212. Навчання техніки гри у футбол необхідно розпочинати з
- а. ведення м'яча
 - б. ударів по м'ячу ногою
 - в. стійок, бігу, стрибків, зупинок, поворотів
 - г. відбору м'яча
213. Чи проводиться розмітка поля переривчастими лініями
- а. так
 - б. ні
 - в. немає різниці
 - г. за рішенням арбітра
214. Кількість арбітрів які обслуговують футбольну зустріч
- а. 2
 - б. 1
 - в. 4
 - г. 3
215. Кількість асистентів арбітра які обслуговують футбольну зустріч
- а. 1
 - б. 2
 - в. 5
 - г. 6
216. В якому відрізку гри арбітр у футболі додає час
- а. в кінці кожного тайму
 - б. в кінці другого тайму
 - в. в кінці першого тайму
 - г. коли заманеться
217. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі якщо команда в повному складі
- а. 22
 - б. 11

- в. 25
г. 18
218. Вкажіть, що не відповідає правилам гри у футбол
- а. воротареві дозволяється грати руками в межах штрафної площі
 - б. польовому гравцеві дозволяється грати руками
 - в. забороняється атака на воротаря в межах площі воріт
 - г. воротареві дозволяється вводити м'яч у гру рукою
219. Якої форми футбольне поле
- а. прямокутної
 - б. квадратної
 - в. овальної
 - г. круглої
220. Гра в футболі розпочинається з
- а. удару по м'ячу в центрі поля
 - б. вкидання м'яча з-за бічної лінії
 - в. кутовим ударом
 - г. ударом від воріт
221. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля
- а. ні
 - б. тільки бокові лінії
 - в. так
 - г. тільки лицеві лінії
222. Який технічний елемент є основою техніки гри воротаря
- а. фінти
 - б. ловля м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. удари по м'ячу
223. Міжнародні змагання з футболу проводяться на полях з таким розміром
- а. 45×90 м;
 - б. 64×100 м;
 - в. 90×120 м
 - г. 45×120 м;
224. Що входить у комплект обов'язкової екіпіровки гравця на футбольному полі
- 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
225. За якої мінімальної кількості гравців можна розпочинати футбольну гру
- а. 7
 - б. 8
 - в. 9

г. 10

226. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря

- а. так;
- б. ні;
- в. дозволяється за умови неповного чисельного складу команди
- г. за рішенням арбітра

227. 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

228. Які дії арбітра, якщо м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією при виконанні ауту в футболі

- 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

229. Півколо штрафної площі футбольного поля дозволяє

- а. грати руками польовому гравцю
- б. грати руками воротареві
- в. визначити відстань, на якій повинні перебувати гравці під час виконання 11-метрового штрафного удару
- г. визначити положення "поза грою"

230. Під час гри в футболі арбітр повинен обов'язково мати

- а. 4 секундоміри
- б. прапорець
- в. попереджувальні карточки
- г. 3 свистки

231. Радіус кутового сектору в футболі становить

- а. 0,5 м
- б. 1 м
- в. 0,8 м
- г. 1,5 м

232. Основні обов'язки асистента арбітра у футболі

- а. контролювати заміни гравців
- б. визначати положення „поза грою” та вихід м'яча за межі поля
- в. слідкувати за об'ємом і масою м'яча
- г. фіксувати ігровий час

233. Який період часу у футболі воротар може утримувати м'яч в руках під час гри

- а. не більше 4 секунд
- б. не більше 6 секунд

- в. не більше 8 секунд
 - г. не більше 10 секунд
234. 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
235. М'яч в футболі замінюється в таких випадках
- а. маса м'яча більша стандартної
 - б. тиск м'яча не відповідає нормам
 - в. м'яч кольоровий
 - г. м'яч брудний
236. Зупинка гри відбулася із-за помилки арбітра. Як поновлюється футбольний матч
- а. штрафним ударом
 - б. вільним ударом
 - в. „спірним м'ячем”
 - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
237. Воратар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 7секунд. 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 штрафний удар
238. 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
239. 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
240. Центральне коло футбольного поля має такий радіус
- а. 9,15 м
 - б. 10 м
 - в. 10,36 м
 - г. 11 м
241. 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
242. „Ігрова відстань” у футболі це
- 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
243. Жестикуляція арбітра при призначенні штрафного удару
- а. рука піднята вгору
 - б. рука направлена вперед
 - в. обидві руки направлені вперед
 - г. обидві руки підняті вгору
244. 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
245. Взяття воріт у футболі 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
246. Що є порушенням правил гри у футболі
- а. удар м'яча рукою
 - б. удар м'яча в руку
 - в. вкидання м'яча із-за бокової лінії
 - г. ловля м'яча воротарем
247. Вільний удар в футболі призначається, у випадку якщо
- а. гравець знаходиться в положенні "поза грою"
 - б. гравець користується недозволеним технічним прийомом
 - в. гравець штовхає противника плечем в спину
 - г. порушення правил у штрафному майданчику
248. Штрафний удар в футболі призначається, у випадку якщо
- а. гравець вистрибує на суперника
 - б. гравець тримає чи штовхає суперника
 - в. гравець знаходиться "поза грою"
 - г. м'яч покинув межі поля
249. За які з наступних порушень призначається 11-ти м штрафний удар
- а. гра рукою в штрафному майданчику командою суперника
 - 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
250. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар
- а. 9,15 м
 - б. 11 м
 - в. безпосередньо один коло одного
 - г. за межами поля
251. Дата зародження футболу в Україні
- а. 1878 р
 - б. 1901 р
 - в. 1910 р
 - г. 1894
252. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому
- а. кут розбігу
 - б. постановка опорної ноги
 - в. швидкість розбігу
 - г. сила удару
253. Маса м'яча в футболі згідно правил гри
- а. 380 – 400 гр
 - б. 410 – 450 гр
 - в. 460 – 500 гр
 - г. 510 – 550 гр
254. Частиною стопи якою розпочинають навчання ударів по м'ячу
- а. серединою підйому
 - б. носком
 - в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
 - г. п'ятою
255. Що не входить в обов'язковий інвентар гравців під час гри у футбол
- а. рукавиці
 - б. гетри
 - в. щитки
 - г. светр воротаря
256. Зі скількох пунктів складаються правила гри у футбол
- а. 13
 - б. 15
 - в. 17
 - г. 19
257. Який термін не є футбольним
- а. корнер

- б. хавбек
 - в. офсайд
 - г. шор трек
258. Дата зародження футболу як гри у Світі
- а. 6 грудня 1863 р
 - б. 9 квітня 1863 р
 - в. 10 січня 1900 р
 - г. 9 липня 1865 р
259. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор
- а. 1900 р
 - б. 1904 р
 - в. 1896 р
 - г. 1908 р
260. З якого року проводиться чемпіонат України у футболі
- а. 1992 р
 - б. 1991 р
 - в. 1990 р
 - г. 1993 р
261. В яких ігрових ситуаціях 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. застосовується переважно під час кутових
 - г. ударів з краю до центру поля по повітрю
262. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару ,при ударі внутрішньою частиною підйому у футболі
- а. 45°
 - б. 90°
 - в. 60°
 - г. 80°
263. Ширина лінії розмітки має такий розмір у футболі
- а. 9 см
 - б. 12 см
 - в. 10 см
 - г. 8 см
264. Команда чемпіон першого незалежного чемпіонату України з футболу
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Таврія" Сімферополь
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Металург" Донецьк
265. Команда володар першого Кубку незалежної України

- а. "Динамо" Київ
 - б. "Дніпро" Дніпропетровськ
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Чорноморець" Одеса
266. Де і в якому році засновано ФІФА
- а. 1904 р. – у Парижі
 - б. 1904 р. – у Лондоні
 - в. 1904 р. – у Цюріху
 - г. 1904 р. – у Глазго
267. Титул першого чемпіона світу здобула збірна команда
- а. Англії
 - б. Уругваю
 - в. Бразилії
 - г. Аргентини
268. Від яких чинників залежить вибір тактики гри
- а. внутрішні умови
 - б. зовнішні умови
 - в. стиль гри
 - г. техніка гри
269. Види групового захисту
- а. зонний
 - б. персональний
 - в. особистий
 - г. індивідуальний
270. З якого року проводяться чемпіонати Європи з футболу
- а. 1960 р.
 - б. 1964 р.
 - в. 1968 р.
 - г. 1972 р.
271. Першим чемпіоном Європи стала збірна команда
- а. СРСР
 - б. Іспанія
 - в. Італія
 - г. Бразилія
272. Радіус центрального кола становить
- а. 9 м
 - б. 9,15 м
 - в. 7,15 м
 - г. 8,15 м
273. В якому році відбувся перший чемпіонат світу з футболу
- а. 1930 р

- б. 1934 р
- в. 1926 р
- г. 1922 р

274. Дата народження сучасного футболу в Світі

- а. 6 грудня 1863 р
- б. 15 січня 1850 р
- в. 11 лютого 1900 р
- г. 10 березня 1904 р

275. Виберіть індивідуальні тактичні дії, що становлять тактику нападу

- а. перехоплення м'яча;
- б. удар по воротах;
- в. відволікання суперника;
- г. протидія удару по воротах.

276. Серед вказаних різновидів ударів по м'ячу, що визначаються за відстанню, знайдіть зайвий

- а. довгі
- б. середні
- в. короткі
- г. поперечні

277. Футбольні ворота мають такі розміри

- а. 7,32 м ширина, 2,44 м висота
- б. 7,12 м ширина, 2,40 м висота
- в. 7,40 м ширина, 2,50 м висота
- г. 7,20 м ширина, 2,45 м висота

278. Кількість замін дозволених у футболі в міжнародних матчах

- а. 5
- б. 4
- в. 3
- г. 7

279. Кількість гравців які виконують післяматчеві пенальті

- а. 4
- б. 1
- в. 5
- г. 2

280. Яким жестом арбітр сигналізує про виконання вільного удару

- а. головою
- б. свистком
- в. піднявши руку вгору
- г. прапорцем

281. Який з ігрових видів спорту в Україні є наймасовішим

- а. регбі

- б. волейбол
- в. футбол
- г. баскетбол

282. В якому році зародився футбол в Україні

- а. 1962 р
- б. 1894 р
- в. 1928 р
- г. 2001 р

283. Основна гімнастика відноситься до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

284. Жіноча гімнастика відноситься до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

285. Атлетична гімнастика відноситься до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

286. Ранкова гігієнічна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

287. Виробнича гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

288. Лікувальна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

289. Ритмічна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;

- в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
290. Спортивна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
291. Художня гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
292. Спортивна акробатика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
293. Професійно-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
294. Спортивно-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
295. Військово-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
296. Що є завданнями гігієнічної гімнастики:
- а. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів;
 - б. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників; гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови.
 - г. всі відповіді правильні
297. Завданнями атлетичної гімнастики є:

- 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. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тіло будови;
- г. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників.

298. Професійно-прикладна гімнастика вирішує наступні завдання:

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

299. Виробнича гімнастика вирішує наступні завдання:

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

300. Лікувальна гімнастика вирішує наступні завдання:

- а. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
- б. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- 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.

301. Стрій, в якому учні розташовані один за одним це:

- а. стрій;
- б. колона;
- в. шеренга;
- г. інтервал.

302. Стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим це:

- а. стрій;
- б. колона;
- в. шеренга;
- г. інтервал.

303. Відстань між учнями в шерензі:

- а. дистанція;
- б. інтервал;
- в. відстань;
- г. крок;

304. Відстань між учнями в колоні:

- а. дистанція;
- б. інтервал;
- в. відстань;
- г. крок;

305. Фронтом називається:

- а. відстань між учнями у шерензі;
- б. бокова частина строю;
- в. сторона строю, до якої учні повернуті обличчям;
- г. відстань між учнями в колоні.

306. Тилом називається:

- а. права бокова частина строю;
- б. ліва бокова частина строю;
- в. сторона строю, до якої учні повернуті обличчям;
- г. сторона протилежна фронту

307. Флангом називається:

- а. відстань між учнями у шерензі;
- б. бокова частина строю;
- в. сторона строю, до якої учні повернуті обличчям;
- г. сторона протилежна фронту

308. Завданням основної гімнастики є:

- а. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів;
- б. зміцнення здоров'я, відновлення працездатності;
- в. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови;
- г. прискорення процесу пробудження після сну.

309. Програма 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 коні, колоді, опорні стрибки;
- г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.

310. Програма жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:

- а. вільні вправи, вправи на перекладині, кільцях, опорні стрибки;
- б. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
- в. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
- г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.

311. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:

- 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, опорні стрибки;
- г. вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем.

312. Спосіб організації учнів на уроці, при якому вправу одночасно виконують усі учні називається:

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

313. Спосіб організації учнів на уроці, при якому клас ділиться на відділення, кожне з яких виконує вправи одночасно на всіх приладах називається:

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

314. Спосіб організації учнів на уроці, при якому клас ділиться на відділення, кожне з яких по черзі виконує одну вправу на одному приладі називається:

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

315. Спосіб організації учнів на уроці, при якому клас ділиться на відділення, кожне з яких після виконання вправи на одному приладі переходять до іншого називається:

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

316. Учні, які віднесені до основної медичної групи навчаються:

- а. за загальною програмою по ФК;
- б. за загальною програмою по ФК без задачі нормативів по фізичні підготовці;
- в. окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
- г. окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.

317. Учні, які віднесені до підготовчої медичної групи:

- а. звільнені від занять ФК;
- б. навчаються за загальною програмою по ФК без задачі нормативів по фізичні підготовці;
- в. 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.

318. Учні, які віднесені до спеціальної медичної групи:

- а. звільнені від занять ФК;
- б. навчаються за загальною програмою по ФК без задачі нормативів фізичної підготовки;
- в. 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.

319. Учні, які навчаються за загальною програмою по ФК без здачі нормативів фізичної підготовки віднесені до:

- а. основної медичної групи;
- б. підготовчої медичної групи;
- в. спеціально-підготовчої групи;
- г. спеціальної медичної групи.

320. Учні які навчаються окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я віднесені до:

- а. основної медичної групи;
- б. підготовчої медичної групи;
- в. спеціально-підготовчої групи;
- г. спеціальної медичної групи.

321. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку серцево-судинної системи:

- а. рівновага на правій;
- б. нахил вперед в положенні сід;
- в. вис на зігнутих руках на гімнастичній стінці;
- г. біг на місці.

322. Ходьба змієюю відноситься до групи:

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

323. Ходьба по периметру майданчика відноситься до групи:

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

324. Пересування змієюю відноситься до групи:

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

325. Ходьба на носках та на п'ятах входить до групи:

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

326. Загально-розвиваючі 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.
327. Стройові 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.
328. Вправи на приладах включають (гімнастика):
- 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.
329. Різновиди ходьби на колоді відносяться до групи:
- а. акробатичні вправи;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
330. Підйом переворотом на перекладині входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
331. Вправи на гімнастичних приладах 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.
332. Прикладні вправи 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.
333. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину входить до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. опорних стрибків;
 - г. акробатичних вправ.
334. Біг та його різновиди відноситься до групи:
- а. вільних вправ;
 - б. стрибків;
 - в. прикладних вправ;

- г. загально-розвиваючих вправ.
335. Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
336. Нахили тулуба вперед і назад, вправо і вліво відносяться до групи:
- а. вправ художньої гімнастики;
 - б. прикладних вправ;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
337. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи входить до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
338. Вправи художньої гімнастики включають:
- а. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - б. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму;
 - в. вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
 - г. вправи з предметами (стрічкою, обручем, булавами, м'ячем), застосовуються на заняттях з дівчатами та жінками.
339. Акробатичні вправи об'єднують:
- а. природні життєво-необхідні види рухів;
 - 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.
340. Яку форму занять гімнастикою в якості додаткової ви би запропонували школярам, які хочуть приймати участь у змагальній діяльності:
- а. фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
 - б. масові виступи;
 - в. гімнастика до занять;
 - г. секційні заняття.
341. Підставою для віднесення учня до спеціальної медичної групи є:
- а. вади у стані здоров'я;
 - б. недостатній фізичний розвиток;
 - в. недостатній рівень фізичної підготовленості;
 - г. бажання батьків учні.
342. Підставою для віднесення учня до підготовчої медичної групи є:
- а. вади у стані здоров'я;
 - б. недостатній рівень фізичної підготовленості;

- в. недостатній фізичний розвиток;
 - г. бажання батьків учня.
343. Команда для руху по колу подається:
- а. коли направляючий знаходиться на одному з кутів залу;
 - б. коли направляючий знаходиться на одній з середин залу;
 - в. коли направляючий знаходиться на початку залу;
 - г. коли направляючий знаходиться в центрі залу.
344. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів рук:
- а. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - б. кругові оберти руками вперед і назад;
 - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - г. стрибки на двох з оплесками руками над головою.
345. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів черевного пресу:
- а. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - б. нахил вперед в положенні сід;
 - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - г. вис на перекладині на зігнутих руках.
346. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів черевного пресу:
- а. рівновага на правій;
 - 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.
347. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку гнучкості в плечових суглобах:
- 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.
348. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів спини:
- а. рівновага на правій;
 - б. прогинання й піднімання ніг в положенні лежачи на животі;
 - в. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
 - г. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
349. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів ніг:
- а. рівновага на правій;
 - б. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
 - в. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
 - г. присідання.
350. Основною формою занять гімнастикою в школі є:
- а. ранкова гігієнічна гімнастика;
 - б. урок;
 - в. секційні заняття;

- г. гімнастика на великій перерві.
351. Підготовча частина уроку гімнастики вирішує завдання:
- а. пробудження організму учнів після сну;
 - б. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям;
 - в. підготовки систем організму до наступної роботи на уроці;
 - г. стимулювання відновних процесів в організмі.
352. Основна частина уроку гімнастики вирішує завдання:
- 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.
353. Заключна частина уроку гімнастики вирішує завдання:
- 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.
354. Завдання з підготовки 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.
355. Розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям здійснюється:
- а. в підготовчій частині уроку;
 - б. в основній частині уроку;
 - в. в заключній частині уроку;
 - г. впродовж всього уроку.
356. Щільність уроку це показник:
- а. який характеризує тривалість уроку;
 - б. який характеризує раціонально використаний час на уроці;
 - в. який характеризує ефективність використання часу на уроці;
 - г. який визначає щільність розміщення учнів у строю.
357. Етап початкового розучування гімнастичного елемента спрямований на:
- а. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - б. розвиток фізичних здібностей;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
358. Етап поглибленого розучування гімнастичного елемента спрямований на:
- а. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - б. розвиток фізичних здібностей;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.

359. Етап закріплення і удосконалення гімнастичного елемента спрямований на:
- створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - розвиток фізичних здібностей;
 - формування рухового вміння;
 - формування рухової навички.
360. Який з перерахованих танців не належить до групи народно-сценічних танців:
- козачок;
 - подоляночка;
 - брейк-данс;
 - гопак.
361. Ритміка це:
- основа танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
 - система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;
 - дисципліна, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
 - система рухів, які склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.
362. Основною характерною особливістю класичного танцю є:
- наявністю рухів в парі чоловічини з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
 - використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
 - наявністю академічного стилю виконання рухів, який вимагає дотримання певних позицій ніг, рук, положень голови спини;
 - рухами в основі яких лежить міміка та жести.
363. Який з перерахованих танців належить до групи народно-сценічних танців:
- гопак;
 - брейк-данс;
 - чарльстон;
 - вальс.
364. Мелодія відображає:
- найвищий звук, який досягнуто музичному творі під час кожного підйому звуків;
 - одноголосе вираження музичної думки завдяки чергуванню звуків певної висоти, темпу і ритму;
 - момент найвищої напруги у музичному творі або його частині;
 - хвилеподібне чергування високих і низьких звуків у музичному творі.
365. Музичний ритм це:
- різна висота звучання музики;
 - періодичність ударних і не ударних звуків;
 - послідовне узгодження музичних звуків різної тривалості;
 - відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі музики.
366. Двохдольний розмір музичного супроводу передбачає:

- а. чергування сильної долі, слабкої, відносно сильної і слабкої.
- б. чергування двох ударних долей і двох не ударних;
- в. чергування двох ударних долей і одної неударної;
- г. чергування однієї ударної долі і однієї неударної.

367. Ритмічний малюнок музики вальсу передбачає:

- а. однодольний розмір;
- б. двохдольний розмір;
- в. трьохдольний розмір;
- г. чотирьохдольний розмір.

368. Ударні звуки музичного твору це:

- а. акценти твору які можна відобразити тільки за допомогою ударних музичних інструментів;
- б. звуки музичного твору однакової тривалості;
- в. сильні, виразні ритмічні акценти музичного твору;
- г. сильні і слабкі акценти музичного твору.

369. Музична фраза це:

- а. побудова твору, яка виражає відносно закінчену музичну думку в якій поєднано два музичних речення;
- б. невелика відносно закінчена частина музичного твору, яку складають два музичних такта;
- в. відрізок музичного твору який за своєю логічною основою містить "запитання" і "відповідь";
- г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі мелодії.

370. Хороводні танці за своїм соціальним значенням носили:

- а. розважальний характер;
- б. обрядовий характер;
- в. сценічний характер;
- г. засіб сценічного мистецтва.

371. Хороводні танці виникли в період:

- а. епохи первісно-суспільного ладу;
- б. епохи середньовіччя;
- в. епохи "Відродження";
- г. епохи "Новітнього часу".

372. Характерною особливістю хороводних українських танців є:

- а. рух учасників по колу взявшись за руки;
- б. наявність мелодії з текстом, які визначають зміст і малюнок танцю;
- в. рух учасників парами по колу;
- г. наявність у танці сольної партії.

373. Який з перелічених нижче танців не відноситься до групи українських народних танців?

- а. полька;
- б. вальс;

- в. коломийка;
- г. гопак.

374. Який з перелічених нижче танців відноситься до хороводів?

- а. козачок;
- б. веснянка;
- в. метелиця;
- г. гопак.

375. Які з перелічених нижче вправ можна віднести до засобів класичної хореографії?

- а. крок польки;
- б. різновиди ходьби та бігу;
- в. вправи біля хореографічного станка;
- г. вправи зі стрічкою.

376. Які вправи слід рекомендувати для розвитку відчуття ритму?

- а. виконання ЗРВ під музику;
- б. вправи зі стрічкою;
- в. акцентовані оплески руками;
- г. вправи з м'ячем.

377. Які вправи не відносять до засобів ритміки і хореографії:

- а. оплески і притупування;
- б. вправи біля станка;
- в. вправи на приладах;
- г. ЗРВ;

378. Що передбачає принцип свідомості і активності під час занять ритмікою і хореографією:

- а. необхідність створення уявлення про темп, ритм і амплітуду рухів які вивчаються;
- б. постановку задач, які відповідають можливостям тих, хто займається;
- в. свідоме відношення до занять, виховання зацікавленості в оволодінні рухами у взаємозв'язку з музикою і свідомого відношення до них;
- г. безперервність процесу формування музично-ритмічних навичок.

379. Систему виховання особистості, яка спрямована на формування в учнів музично-рухових знань, умінь та навичок відносять до:

- а. фізичного виховання;
- б. емоційного виховання;
- в. естетичного виховання;
- г. музично-ритмічного виховання.

380. Використання рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних свят людей є особливістю для:

- а. класичного танцю;
- б. народного тацю;
- в. сценічного танцю;
- г. бального танцю.

381. Який з перерахованих танців належить до групи бальних танців?

- а. козачок;
- б. брейк-данс;
- в. метелиця;
- г. вальс.

382. З метою розваги особи дворянського походження використовували зазвичай:

- а. народні танці;
- б. бальні танці;
- в. хороводні танці ;
- г. сценічні танці.

383. Які з перелічених нижче видів вправ не рекомендовано використовувати на заняттях хореографією з дошкільнятами:

- а. підстрибування на одній нозі;
- б. підстрибування на двох ногах;
- в. рухи у виворотних позиціях ніг;
- г. ходьба на носках.

384. Пантоміма - це засіб емоційного самовираження за допомогою:

- а. жестів;
- б. міміки;
- в. жестів і міміки;
- г. співу, жестів та міміки.

385. В якому виді спорту результат в значній мірі залежить від хореографічної підготовки спортсмена?

- а. спортивна акробатика стрибки;
- б. художня гімнастика;
- в. стрибки у воду;
- г. ковзанярський спорт.

386. Які засоби 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.

387. Основною характерною рисою народно-сценічного танцю є:

- а. наявністю рухів в парі чоловіки з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
- б. використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
- 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.

388. Який з танців відноситься до хороводів?

- а. коломийка;
- б. гаївка;

- в. метелиця;
 - г. гопак.
389. Який з перелічених нижче танців не відноситься до групи українських народних танців:
- а. кадриль;
 - б. мазурка;
 - в. коломийка;
 - г. гопак.
390. Хореографія це:
- а. система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;
 - б. дисципліна, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
 - в. основа танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
 - г. система рухів, які склались на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.
391. Який з перерахованих танців не належить до групи бальних танців?
- а. мазурка;
 - б. брейк-данс;
 - в. танго;
 - г. вальс.
392. Кульмінація музичного твору це:
- а. одноголосе вираження музичної думки завдяки чергуванню звуків певної висоти, темпу і ритму;
 - б. момент найвищої напруги у музичному творі або його частині;
 - в. найвищий звук, який досягнуто музичному творі під час кожного підйому звуків;
 - г. хвилеподібне чергування високих і низьких звуків у музичному творі.
393. Музичний метр це:
- а. послідовне узгодження музичних звуків різної тривалості;
 - б. періодичність ударних і не ударних звуків;
 - в. різна висота звучання музики;
 - г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі музики.
394. Трьохдольний розмір музичного супроводу передбачає:
- а. чергування трьох ударних (сильних) долей і трьох не ударних(слабких);
 - б. чергування двох ударних (сильних)долей і однієї не ударної(слабкої);
 - в. чергування однієї ударної (сильної) долі і двох неударних(слабких);
 - г. чергування сильної долі, слабкої, відносно сильної і слабкої.
395. Ритмічний малюнок музики маршу передбачає:
- а. однодольний розмір;
 - б. двохдольний розмір;
 - в. трьохдольний розмір;
 - г. чотирьохдольний розмір.
396. Безударними звуками (долями) музичного твору називаються:

- а. звуки музичного твору однакової тривалості;
- б. ті акценти твору які не можна відобразити за допомогою ударних музичних інструментів;
- в. слабкі, неакцентовані долі музичного твору;
- г. сильні і слабкі акценти музичного твору.

397. Які з перелічених нижче вправ можна рекомендувати в якості найпростішого засобу для розвитку відчуття ритму?

- а. виконання ЗРВ під музику;
- б. диригування;
- в. вправи зі стрічкою;
- г. вправи з м'ячем.

398. Які вправи не відносять до засобів ритміки і хореографії?

- а. ЗРВ;
- б. вправи художньої гімнастики;
- в. вправи біля станка;
- г. прикладні вправи.

399. Який з перерахованих танців належить до групи хороводних танців:

- а. полька;
- б. подоляночка;
- в. гопак;
- г. козачок.

400. Ритмічна гімнастика це:

- а. виконання танцювальних вправ під музику;
- б. виконання загально-розвиваючих вправ під музику;
- в. виконання акробатичних вправ під музику;
- г. виконання силових вправ під музику.

401. Підготовку до змагань з баскетболу починають:

- а. з розробки положення про змагання;
- б. з календаря ігор;
- в. з тренувань;
- г. з відпочинку.

402. Команда програє гру через нестачу гравців, коли на майданчику залишилось менше:

- а. 4 гравців;
- б. 3 гравців;
- в. 2 гравців.
- г. немає значення

403. Визначте основне завдання гравців під час гри в баскетбол:

- а. закинути м'яч у кошик;
- б. передати м'яч своєму гравцю;
- в. провести м'яч до кошика суперника;
- г. передати м'яч супернику.

404. Хто під час вкидання м'яча із-за меж майданчика не має права переступати обмежену

лінію?

- а. гравець, що вводить м'яч у гру;
- б. судді;
- в. інші гравці;
- г. гравці суперника.

405. Якою рукою потрібно вести м'яч коли біля Вас знаходиться захисник?

- а. ближньою від захисника;
- б. дальньою від захисника
- в. двома руками
- г. віддати передачу

406. До яких тактичних дій у баскетболі належить взаємодія 2 – 3 гравців:

- а. групових;
- б. командних;
- в. індивідуальних;
- г. технічних.

407. Баскетбол почав поширюватися в Україні з:

- а. 1917р.;
- б. 1921р.;
- в. 1939р.;
- г. 1925р.

408. Визначте що є основою майстерності гри в баскетбол:

- а. техніка;
- б. тактика;
- в. фізичний розвиток.
- г. фізичні якості

409. Визначте основний прийом ловлі м'яча в баскетбол:

- а. однією рукою;
- б. немає значення;
- в. двома руками;
- г. відповідь а), б).

410. Визначте як називається гравець, який володіє м'ячем під кошиком суперника:

- а. захисник;
- б. центровий;
- в. нападаючий.
- г. ліберо

411. Визначте види зупинок в баскетболі:

- а. вперед;
- б. кроком, стрибком;
- в. назад;
- г. обов'язково з м'ячем.

412. Штрафний кидок дає команді:

- а. два очки;
- б. три очки;
- в. одне очко;
- г. на розгляд судді.

413. Під час виконання кидка в кошик гравець повинен тримати м'яч:

- а. на долоні;
- б. на пальцях;
- в. Двома руками;
- г. на долоні, кидок від груді;

414. Під час виконання кидка в кошик рука випрямляється в ліктьовому суглобі і кисть супроводжує м'яч:

- а. кидок виконується як зручно гравцю;
- б. ні;
- в. не обов'язково;
- г. так.

415. Назвіть, що в перекладі означає в баскетболі:

- а. м'яч на льоту;
- б. ручний м'яч;
- в. кошик і м'яч;
- г. м'яч в щіт;

416. Ви нападаючий гравець, яке основне завдання стоїть перед Вами?

- а. передати м'яч і вийти на вільне місце;
- б. забити м'яч у кошик суперника;
- в. перехопити м'яч і перейти до атакуючих дій;
- г. заробити фол.

417. Якою літерою позначається у протоколі персональне порушення (фол);

- а. Р;
- б. Т;
- в. Д.
- г. Е.

418. Якою літерою позначається у протоколі технічне порушення (фол) тренеру, гравцям, уболівальникам команди?

- а. Е
- б. С;
- в. В.
- г. Т

419. Який основний технічний прийом нападу:

- а. передача м'яча;
- б. ведення м'яча;
- в. кидок м'яча;
- г. зловити м'яч.

420. Ви захисник, яке основне завдання стоїть перед Вами?

- а. організувати атаку;
 - б. накривання м'яча під час кидка нападаючого;
 - в. вирвати м'яч у нападаючого;
 - г. заволодіти м'ячем і перейти до атакуючих дій.
421. До техніки гри в баскетбол відноситься:
- а. утримання м'яча
 - б. удар по м'ячу;
 - в. ловля і передача м'яча;
 - г. блокування м'яча.
422. Свисток судді означає:
- а. зупинку гри;
 - б. передача м'яча гравцю;
 - в. ведення м'яча до свого кошика.
 - г. ведення м'яча до кошика суперника.
423. Баскетбол це:
- а. забава
 - б. спортивна гра;
 - в. рухлива гра;
 - г. індивідуальна гра
424. Вкажіть прийом, який відноситься до техніки гри в нападі в баскетболі.
- а. перехват м'яча;
 - б. подача м'яча;
 - в. кидок м'яча;
 - г. ведення м'яча
425. Точність кидка в баскетболі залежить від таких причин:
- а. способу кидка;
 - б. техніки виконання кидка;
 - в. траєкторії польоту м'яча;
 - г. все вище назване.
426. Під час виконання штрафного кидка гравець повинен зосередити увагу на ціль та зробити вдих поступово видихнути:
- а. так;
 - б. ні;
 - в. не обов'язково;
 - г. за 8 секунд.
427. Роком зародження баскетболу вважається:
- а. 1895р;
 - б. 1891р;
 - в. 1892р.
 - г. 1992р.
428. Назвіть де виник баскетбол:

- а. Росія;
- б. Італія;
- в. США;
- г. АНГЛІЯ.

429. Визначте як називається гравець, який намагається заволодіти м'ячем:

- а. захисник;
- б. нападаючий;
- в. центровий;
- г. ліберо.

430. Визначте кількість основних гравців які діють на майданчику у баскетболі:

- а. 6 гравців;
- б. 5 гравців;
- в. 7 гравців;
- г. 11 гравців.

431. Які розміри і поверхню повинен мати ігровий майданчик в баскетболі?

- а. квадратну плоску поверхню вільну від перешкод розміром 30м.;
- б. прямокутну плоску вільну від перешкод розмірами 18м. у довжину і 9 м. у ширину;
- в. прямокутну плоску тверду поверхню вільну від перешкод розмірами 28м. у довжину і 15м. у ширину.
- г. прямокутну плоску тверду поверхню вільну від перешкод розмірами 42м. у довжину і 21м. у ширину.

432. Який прийом відноситься до техніки гри в захисті у баскетболі?

- а. кидок м'яча у кошик;
- б. передача однією рукою від плеча;
- в. перехват м'яча;
- г. передача двома руками.

433. Гру в баскетбол виграє команда, яка наприкінці ігрового часу набрала більшу кількість:

- а. персональних фолів;
- б. очків;
- в. кидків по кошику;
- г. командних фолів.

434. Чи входить в розміри майданчика лінії, що обмежують?

- а. так;
- б. лінії відсутні;
- в. не всі лінії входять в розмір майданчика;
- г. ні.

435. Визначте як виконуються дії з м'ячем у баскетболі:

- а. ногами;
- б. головою;
- в. тулубом
- г. руками.

436. Визначте види ведення м'яча в баскетболі:

- а. ведення правою рукою;
 - б. ведення лівою рукою;
 - в. ведення поперемінно правою та лівою;
 - г. все вище назване.
437. Ведення м'яча в баскетболі можна здійснювати:
- а. двома руками;
 - б. варіант б),в).
 - в. правою рукою;
 - г. лівою рукою.
438. Гравець вибуває з ігри після:
- а. 4 персональних зауважень;
 - б. 3 персональних зауваження;
 - в. 5 персональних зауважень;
 - г. 2 персональних зауважень.
439. Яке основне завдання змагань з баскетболу:
- а. засіб пропаганди;
 - б. підвищення спортивної майстерності, досягнення найкращих результатів;
 - в. виховання морально – вольових якостей;
 - г. всі відповіді правильні.
440. З якого технічного прийому потрібно почати вивчення навчального матеріалу з баскетболу у 2 класі?
- а. ловіння і передача м'яча з кроком;
 - б. ловіння і передача м'яча зі зміною місця;
 - в. ловіння і передача м'яча з місця;
 - г. ведення м'яча.
441. Фізична підготовка в баскетболі поділяється:
- а. технічну;
 - б. загальну, спеціальну;
 - в. тактичну;
 - г. силову
442. Під час ведення м'яча найчастішою помилкою є:
- а. плескання по м'ячу розслабленою долонею;
 - б. ведення м'яча поштовхом руки;
 - в. ведення двома руками;
 - г. ведення ногою.
443. Заборонено виривати м'яч у суперника:
- а. захопленням м'яча двома руками;
 - б. захопленням м'яча однією рукою;
 - в. ударом кулака
 - г. ударом ноги.
444. Гравці можуть перебувати від вкидуючого м'яч гравця на відстані:

- а. 1м.
- б. 1,5м.
- в. 2м.
- г. 0,5м.

445. Зупинка після ведення м'яча не дозволяє:

- а. виконувати передачу м'яча;
- б. продовжувати ведення;
- в. виконувати кидок м'яча в кошик.
- г. передачу мяча супернику

446. У зоні нападу не слід передавати м'яч:

- а. у бік кошика суперника;
- б. у свою зону;
- в. із зони штрафного кидка;
- г. виконувати передачу м'яча.

447. Під час зупинки кроком можна зробити:

- а. 3 кроки;
- б. 2 кроки;
- в. 4 кроки;
- г. 1 кроки.

448. Порушенням правил є:

- а. стрибок з м'ячем;
- б. кидок у стрибку;
- в. протидіяти нападаючому з м'ячем;
- г. кидок після зупинки.

449. Після прийому м'яча не можна:

- а. вести;
- б. бігти з м'ячем;
- в. виконувати кидок м'яча у кошик.
- г. робити 2 кроки

450. Назвіть яке основне завдання стоїть перед гравцями в баскетболі:

- а. обіграти суперника;
- б. протидіяти нападаючому з м'ячем;
- в. закинути м'яч у кошик суперника.
- г. ведення м'яча по майданчику.

451. Який вчений стверджував що розумове і фізичне виховання їдуть паралельно.

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

452. Яка кількість учнів може брати участь одночасно у рухливій грі?

- а. 10-20;

- б. пів класу;
 - в. весь клас;
 - г. скільки дозволить вчитель.
453. Рухлива гра розпочинається:
- а. повільно;
 - б. швидко;
 - в. за сигналом;
 - г. за правилами.
454. Правила гри пояснюються докладно:
- а. коли складна гра;
 - б. коли багато команд;
 - в. коли гра проводиться на спортивній площадці;
 - г. коли гра проводиться вперше.
455. Рухлива гра допомагає дітям опоновивати плавання:
- а. без задоволення;
 - б. повільно;
 - в. швидко;
 - г. із задоволенням.
456. Ігри для дітей добирають:
- а. за цікавістю;
 - б. за віком;
 - в. за емоційністю;
 - г. за кількістю учнів у класі.
457. Дошкільний вік це:
- а. дитинство;
 - б. системи організму;
 - в. вдосконалення основних органів та систем організму;
 - г. органи організму.
458. Що регулює проведення рухливих ігор і забав?
- а. суддя;
 - б. правила;
 - в. положення про гру;
 - г. дисциплінованість,
459. Рухливі ігри у воді допомагають дітям позбавитися:
- а. почуття страху глибини;
 - б. почуття страху води;
 - в. почуття страху тренера;
 - г. почуття страху суші.
460. Правила гри пояснюють більш докладніше у випадку коли:
- а. гра повторюється;
 - б. гра проводиться вперше;

- в. коли є нові гравці;
 - г. гра не цікава.
461. Перший прийом який вивчають 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.
462. Які якості розвиває гра у настільний теніс?
- а. силу;
 - б. витривалість;
 - в. спритність;
 - г. реакцію.
463. На тренувальних заняттях зі спортивних ігор на всіх етапах проводяться?
- а. любі ігри;
 - б. ігри-естафети;
 - в. сюжетні-ігри;
 - г. народні ігри.
464. По яким параметрам визначається тривалість гри?
- а. залежит вид спорту;
 - б. вік, рівень підготовки;
 - в. за бажанням команди;
 - г. скільки є часу.
465. Скільки дітей на уроці потрібно, у ролі ведучого?
- а. постійні відучі;
 - б. найкращі учні;
 - в. бажано всі;
 - г. найсильніші (фізично).
466. В основі сюжетних ігор лежить:
- а. амбіційність;
 - б. відображення дій дійових осіб;
 - в. уявлення (дії людей, тварин, птахів);
 - г. дії тварин.
467. У старших вікових групах проводять ігри в формі;
- а. товариські;
 - б. спортивні турніри;
 - в. малі олімпійські ігри;
 - г. змагань (між учасниками, командами).
468. Для гри у бадмінтон потрібен:
- а. м'яч;
 - б. скакалка;
 - в. шарик;

г. волан.

469. Як вишикувати групу в сонячну погоду для пояснення гри?

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

470. Середня температура у спортивному залі повинна бути?

- а. 15-16 °С;
- б. 18-19 °С;
- в. 20-21 °С;
- г. 10-12 °С.

471. Назвіть основний засіб фізичного виховання дітей є?

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

472. Проведення рухливих ігор і забав регулює:

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

473. Зацікавленість дитини до гри відіграє:

- а. краще засвоєння;
- б. емоції;
- в. волю до перемоги;
- г. підвищення настрою.

474. У якому положенні ставити дітей, коли пояснюється і розпочинається гра?

- а. у шеренгах;
- б. у тому, якому вони починають гру;
- в. у колону;
- г. у коло.

475. Основним показником розвитку дитини є:

- а. зріст, вага;
- б. сила;
- в. гнучкість;
- г. швидкість.

476. Рухливі ігри на уроках повинні проходити:

- а. жваво і емоційно;
- б. спокійно;
- в. за правилами;
- г. з проявом волі до перемоги.

477. Конкретність ігрових вправ характеризується:
- а. відповідно до вікових особливостей;
 - б. дитячий садок;
 - в. школа;
 - г. секція, у якій навчається учень.
478. Ігри для молодших дошкільнят добіраються:
- а. за місцем проведення;
 - б. з предметами;
 - в. прості, цікаві, різноманітні;
 - г. з естафетними паличками.
479. У яких рухлих іграх та забавах діти знайомляться з історичним минулим народу:
- а. сімейно побутові;
 - б. військово - патріотичні;
 - в. релігійні;
 - г. рухливі ігри о тваринах.
480. Українські народні ігри та забави беруть свій початок у:
- а. середникові часи;
 - б. доісторичні часи;
 - в. сучасному світі
 - г. не має значення.
481. Назвіть види рухливих ігор та забав які проводять з дошкільнятами?
- а. естафети;
 - б. ігри на кмітливість;
 - в. несюжетні;
 - г. сюжетні.
482. Як призначають ведучого у народних іграх:
- а. гравці самі призначають;
 - б. коротких лічилок;
 - в. призначає вчитель;
 - г. призначає фізорг.
483. Як вчитель визначає кількість повторень гри?
- а. від бажання вчителя;
 - б. від бажання учнів;
 - в. від фізичного навантаження;
 - г. від часу.
484. Як змінюється навантаження під час проведення рухливиж ігор дітям у зимовий період?
- а. чекаємо коли потепліє;
 - б. зменшуємо навантаження;
 - в. збільшуємо навантаження;
 - г. не виводити дітей на вулицю.
485. За якими принципами спростовують рухливі ігри?

- a. за правилами;
 - б. підготовленістю дітей до гри;
 - в. кількістю виконаних вправ;
 - г. кількістю разів у проведенні естафети.
486. У яких частинах уроку вчитель може використовувати ігри-вправи?
- a. на початку і в кінці
 - б. на початку і в середині
 - в. в середині і в кінці
 - г. не має значення
487. Рухливі ігри на уроках з плавання повинні проводитись:
- a. на середній глибині;
 - б. на майданчику;
 - в. на суші;
 - г. на міліні.
488. У якій частині уроку проводяться рухливі ігри на заняттях з плавання?
- a. у підготовчій;
 - б. у заключній;
 - в. в основній;
 - г. не має значення.
489. Вчитель, під час пояснення і проведення гри з шикунням у коло, повинен стояти;
- a. не має значення;
 - б. в центрі кола;
 - в. у колі;
 - г. поза колом.
490. Кого важливо обрати вчителю (або учням) на початку гри?
- a. ведучого (одного чи кількох)
 - б. тактику гри
 - в. техніку виконання вправ
 - г. місце, з якого починається гра
491. Яке основне педагогічне завдання ставиться вчителем перед грою?
- a. згідно меті уроку
 - б. щоб не було травм
 - в. виявити переможця
 - г. встигнути провести заплановану кількість ігор
492. У яких рухливих іграх та забавах діти знайомляться з різноманітністю тваринного світу?
- a. рухливі ігри з елементами комах;
 - б. рухливі ігри з елементами рослин;
 - в. рухливі ігри з елементами звірів;
 - г. рухливі ігри з елементами птахів.
493. У яких рухливих іграх музика зайва?

- а. індивідуальних;
 - б. у командних;
 - в. у естафетах;
 - г. іграх без предметів.
494. Що потрібно зробити вчителю перед поясненням нової рухливої гри?
- а. докладніше пояснити найскладніші рухи;
 - б. вишикувати учнів;
 - в. поділити учнів на команди;
 - г. вишикувати в шеренги або колони.
495. Які рухливі ігри та забави сприяють вихованню поваги до людської праці?
- а. явища природи;
 - б. трудова праця у рухливих іграх;
 - в. військово - патріотичні;
 - г. релігійні.
496. Як відрізняються рухливі ігри від спортивних ігор?
- 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
497. Які рухливі ігри використовуються на уроках 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
498. Які рухливі ігри та забави називають імітаційними ?
- 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.
499. Яке впливають рухливі ігри на учнів початкових класів 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
500. Виділіть положення, з яких ведеться стрільба по мішенях в біатлоні
- а. лежачи
 - б. стоячи

- в. лежачи і стоячи
- г. сидячи

основний рівень

1. Визначення терміну "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 перелічених дисциплін є спринтерською
 - а. 800 м.
 - б. 600 м.
 - в. 100 м.
 - г. 500 м.
3. Чому цей вид стрибка називається потрійним
 - а. складається із трьох стрибків
 - б. складається з трьох різних стрибків "скачок"- "крок"- "стрибок"
 - в. назва походить від легенди
 - г. назва стрибка присвячена його автору
4. Від яких факторів залежить результат у потрійному стрибку
 - а. від швидкості розбігу
 - б. від покриття доріжки
 - в. від горизонтальної і вертикальної швидкості під час відштовхування
 - г. від інших умов
5. Яку швидкість розбігу набирають висококваліфіковані стрибуні
 - а. 6-8 м/с
 - б. 10 м/с
 - в. 9 м/с
 - г. 4-5 м/с
6. Яка довжина розбігу у висококваліфікованих стрибунів у довжину
 - а. більше 15 м
 - б. 20-25 м
 - в. 30 м
 - г. більше 40-45м
7. Рухами яких ланок тіла супроводжується відштовхування у стрибках у довжину
 - а. активною постановкою і швидким розгинанням поштовхової ноги
 - б. активним рухом рук і тулуба угору
 - в. постановкою поштовхової ноги на брусок
 - г. постановкою поштовхової ноги на брусок під себе, активним рухом махової ноги і рук з випрямленням тулуба

8. Якою за характеристикою зусиль повинна бути довжина першої частини потрійного стрибка
- а. максимально далекою
 - б. як звичайний стрибок у довжину
 - в. менше кращого результату стрибка у довжину на 1,36+:0,27 м.
 - г. не має значення
9. На яку ногу необхідно приземлятися під час виконання "скачка"
- а. на махову
 - б. на поштовхову
 - в. не має значення
 - г. залежить від покриття доріжки
10. Яку назву має відштовхування у другому стрибку потрійним
- а. стрибок
 - б. скачок
 - в. крок
 - г. політ
11. Яке положення займає стрибун у польоті, виконуючи другу частину стрибка
- а. тулуб випрямлений
 - б. положення "польоту у кроці"
 - в. руки підносити угору
 - г. тулуб зігнути
12. Якою ногою виконується відштовхування у третій частині стрибка
- а. маховою
 - б. тією, що у скачку (сильною)
 - в. немає значення
 - г. поштовховою
13. Який вид легкої атлетики першим був включений для жінок в програму Олімпійських ігор 1928 р.
- а. стрибок у висоту
 - б. стрибок у довжину
 - в. біг на короткі дистанції
 - г. метання списа
14. Назвіть основний документ змагань
- а. заявки
 - б. протоколи змагань
 - в. документи мандатної комісії
 - г. положення про змагання
15. Ширина легкоатлетичної доріжки
- а. 1,30 м
 - б. 1,25м
 - в. 1,30 м
 - г. 1,20 м

16. У стрибках у висоту спортсмену надається на виконання спроби
- а. 2 хв
 - б. 1,5 хв
 - в. 1 хв
 - г. 3 хв
17. У стрибках у довжину спортсмену надається на виконання спроби
- а. 2 хв
 - б. 1 хв
 - в. 1,5 хв
 - г. 3 хв
18. Довжина розбігу в стрибках у довжину передусім залежить від
- а. зросто-вагових даних стрибуну
 - б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")
 - в. рівня "вибухової" сили
 - г. здатності до прискорення у бігу
19. Який біговий крок найбільш довгий перед відштовхуванням
- а. останній
 - б. передостанній
 - в. третій від місця відштовхування
 - г. п'ятий від місця відштовхування
20. У момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуну у стрибках у довжину
- а. зменшується на 10-15%
 - б. залишається без зміни (8-10 м/с)
 - в. трохи збільшується
 - г. суттєво не змінюється
21. Визначіть початкову швидкість вильоту у стрибках у довжину
- а. більша від швидкості розбігу
 - б. з швидкістю (10 м/с)
 - в. швидкість вильоту становить (9,2-9,6 м/с.)
 - г. більша у два рази від швидкості розбігу
22. У результаті реалізації яких параметрів техніки бігу можна зберегти набуту швидкість бігу
- а. активного відштовхування на кожному кроці
 - б. довжини кроків
 - в. частоти кроків
 - г. збереження довжини та частоти кроків
23. Які види естафетного бігу є олімпійськими
- а. 4х200 м; 4х 800 м;
 - б. 4х100 м; 4х 200 м;
 - в. 4х200 м; 4х 800 м;
 - г. 4х200 м ,4х 300 м

24. В програму яких Олімпійських ігор вперше був включений естафетний біг у чоловіків 4x100 м, 4x400 м
- а. IV Олімпійських ігор;
 - б. V Олімпійських ігор;
 - в. VI Олімпійських ігор.
 - г. I Олімпійських ігор.
25. В програму яких Олімпійських ігор вперше був включений естафетний біг у жінок 4x100 м:
- а. IX Олімпійських ігор;
 - б. X Олімпійських ігор;
 - в. XI Олімпійських ігор.
 - г. XII Олімпійських ігор
26. Яка довжина зони передачі в естафетному бігу 4x100 м:
- а. 10 м;
 - б. 15 м;
 - в. 20 м.
 - г. 30 м.
27. Яка довжина гандикапу в естафетному бігу 4x100 м :
- а. 5 м;
 - б. 20 м
 - в. встановлюється індивідуально;
 - г. 15 м
28. Яка довжина зони розбігу в естафетному бігу 4x100 м
- а. 20 м;
 - б. 10 м;
 - в. 5 м
 - г. 15 м
29. Яка довжина естафетної палички ?::
- а. 20 см;
 - б. 30 см;
 - в. 40 см.
 - г. 15 см
30. Яка вага естафетної палички::
- а. не менше 100 г,200г. ;
 - б. не менше 70 г,
 - в. не менше 50 г. не більше 150 г;
 - г. 200 гр.
31. Оптимальне місце передачі естафетної палички?
- а. на початку зони передачі
 - б. за 3- 5 метрів до кінця зони передачі
 - в. в кінці зони розбігу
 - г. не має значення

32. Де повинен стояти учасник на другому етапі естафети ?
- а. по центру доріжки;
 - б. з внутрішньої сторони;
 - в. біля зовнішньої сторони;
 - г. не має значення.
33. Якщо естафетну паличку не встигли передати в зоні передачі, то довжину гандикапу потрібно
- а. збільшувати;
 - б. скорочувати;
 - в. зменшувати швидкість бігу;
 - г. не має значення.
34. Яка послідовність навчання естафетного бігу
- а. навчити старту бігуна, що приймає естафету, домогтися передачі естафети на максимальній швидкості, навчити техніки передачі естафетної палички;
 - б. створити уяву про техніку передачі естафетної палички, навчити старту бігуна, що приймає естафету, домогтися передачі естафети на максимальній швидкості;
 - в. створити уяву про техніку передачі естафетної палички, навчити техніки передачі естафетної палички, навчити старту бігуна, що приймає естафету, домогтися передачі естафети на максимальній швидкості, удосконалення техніки.
 - г. не має значення.
35. Коли потрібно на етапах починати біг тим, хто приймає естафетну паличку
- а. коли партнер добіг до зони розбігу;
 - б. коли партнер добіг до контрольної позначки;
 - в. коли партнер добіг до зони передачі
 - г. коли партнер пробіг половину відрізка.
36. Чи можна під час бігу на етапі перекидати естафетну паличку з лівої руки вправу руку, або навпаки
- а. можна;
 - б. ні, не можна;
 - в. можна, тільки в зоні розбігу;
 - г. тільки в зоні передачі
37. Чи можна під час передачі естафетної палички підштовхувати партнера
- а. можна;
 - б. ні, не можна;
 - в. можна, тільки в зоні розбігу;
 - г. тільки в зоні передачі.
38. Хто повинен підняти естафетну паличку, якщо та випала при передачі
- а. той, хто приймає;
 - б. можна бігти без палички;
 - в. той, хто передає;
 - г. суддя.
39. Які способи передачі естафетної палички найбільш розповсюджені

- а. зверху
- б. знизу
- в. над плечем
- г. перекладанням з руки в руку

40. Де може знаходитися бігун, який приймає естафету на 2-му; 3-му; 4-му етапах естафетного бігу 4x100 м

- а. тільки у зоні передачі
- б. за 10 метрів до зони передачі
- в. посередині зони передачі
- г. на старті

41. 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 різноманітні вправи
- в. вправи, які виконуються легко на відміно від вправ важкої атлетики
- г. вправи, з яких змагаються в швидкості та спринті

42. Сучасна легка атлетика була започаткована

- а. Канаді
- б. Америці
- в. Англії
- г. Греція

43. 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

44. Вкажіть швидкість пересування у спортивній ходьбі

- а. 1. 6 м/с, або 15 км. /год.
- б. 1. 7 м/с, або 16 км. /год.
- в. 1. 8 м/с, або 20 км. /год.
- г. 2. 6 м/с, або 18 км. /год.

45. Довжина кроків у спортивній ходьбі

- а. 100 – 140 см.
- б. 100 – 150 см.
- в. 110 – 120 см.
- г. 100 – 112 см.

46. Дискваліфікується учасник змагань зі спортивної ходьби якщо

- а. якщо спортсмен отримує дві червоні картки
- б. якщо спортсмену показано одну червону картку
- в. якщо спортсмену показано три червоні картки від трьох різних судів
- г. якщо спортсмену показано п'ять червоних карток

47. Махова нога, після випрямлення в колінному суглобі ставиться

- a. п'ятою на ґрунт
 - б. носком на ґрунт
 - в. серединою стопи на ґрунт
 - г. передньою частиною на ґрунт
48. Згідно правил змагань хоґаґа можна дискваліфікувати після фінішу
- a. ні
 - б. так
 - в. лише у ходунів високого класу
 - г. лише у ходунів початківців
49. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються
- a. циклічні, ациклічні, змішані
 - б. ациклічні, прості, складні
 - в. прості, складні змішані
 - г. складні, легкі, прості
50. За характером рухової діяльності легкоатлетичні вправи в основному поділяються на
- a. дві групи
 - б. три групи
 - в. чотири групи
 - г. п'ять груп
51. У біомеханіці розрізняють види рухів
- a. два
 - б. три
 - в. шість
 - г. чотири
52. В одному циклі у спортивній ходьбі є
- a. 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
53. Період одиночної опори включає
- a. дві фази задній крок і передній крок
 - б. три фази передній крок
 - в. одну фазу задній крок
 - г. передній крок
54. Легкоатлетичний спорт поділяється
- a. стрибки, метання, боротьбу
 - б. спортивну ходьбу, біг, стрибки, метання, багатоборства
 - в. метання, плавання, біг
 - г. біг, гімнастику, боротьбу, ходьбу
55. За технікою виконання спортивна ходьба належить до
- a. циклічних вправ

- б. ациклічних вправ
 - в. змішаних вправ
 - г. простих вправ
56. Техніка у спорті це спосіб
- а. виконання вправи
 - б. вивчення вправи
 - в. результативність вправи
 - г. динаміка вправи
57. Швидкість у спортивній ходьби залежить від
- а. кута відштовхування
 - б. вагових показників
 - в. довжини та частоти кроків
 - г. покриття доріжки
58. Рух тіла спортсмена викликають
- а. сила відштовхування від опори
 - б. напруження м'язів
 - в. взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил
 - г. реакція опори
59. Збільшення поворотання 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
60. Що лежить в основі техніки спортивної вправи
- а. структура руху
 - б. махові, згинальні та випрямляючі рухи ланок тіла
 - в. обертальні рухи ланок тіла навколо своїх вісей
 - г. форми руху
61. Із збільшенням швидкості ходьби кут відштовхування ноги від опори
- а. збільшується
 - б. залишається без змін
 - в. зменшується
 - г. залежить від покриття доріжки
62. Що входить в один цикл руху техніки спортивної ходьби
- а. період опори та переносу
 - б. фази і моменти
 - в. період, моменти, фази
 - г. періоди і фази
63. Якою складовою частиною техніки визначається спосіб стрибків
- а. розбігом;

- б. відштовхування;
 - в. фазою польоту (долання горизонтальної або вертикальної перешкоди);
 - г. приземленням.
64. Результативність стрибка визначається передусім
- а. структурою рухів рук та ніг у польотній фазі
 - б. висотою підймання ЗЦВ тіла перед злетом
 - в. початковою швидкістю і кутом вильоту тіла стрибуну
 - г. довжиною розбігу
65. Чим швидші останні кроки розбігу перед відштовхування, тим
- а. відносно даліше ставиться нога на відштовхування
 - б. під більшим кутом відбудеться відштовхування
 - в. відносно швидше відбудеться відштовхування
 - г. під меншим кутом відбувається відштовхування
66. Якщо стрибун у момент відштовхування, амортизує навантаження на короткому шляху, тобто робить цей рух швидко, незначно згинаючи ногу, то
- а. він зможе сильно відштовхування
 - б. будуть більші втрати горизонтальної швидкості
 - в. він значно збільшить ефективність відштовхування
 - г. він не зможе сильно відштовхнутися
67. Початкова швидкість вильоту тіла стрибуну, як основний фактор результативності, порівнюючи з вертикальною швидкістю руху
- а. рівна за величиною
 - б. більша за неї
 - в. менша
 - г. незначна
68. Відповідними рухами рук та ніг стрибун під час фази польоту може лише
- а. збільшити підйомну силу ЗЦВ тіла
 - б. зменшити силу тяжіння
 - в. змінити розміщення окремих ланок тіла відносно вісі загальної ваги тіла (утримувати рівновагу)
 - г. збільшить силу тяжіння
69. Дальність стрибка залежить від
- а. швидкості розбігу сили відштовхування
 - б. початкової швидкості вильоту, кута відштовхування, висоти підйому ЗЦВ тіла стрибуну під час польоту
 - в. довжини розбігу
 - г. нема правильної відповіді
70. Висота траєкторії ЗЦВ тіла стрибуну у безопорній фазі залежить від
- а. опору зовнішнього середовища, повітря
 - б. розміщення ЗЦВ тіла стрибуну у момент відштовхування
 - в. вертикальної швидкості, що створюється у момент відштовхування
 - г. горизонтальної швидкості

71. Механізм відштовхування складається із
- швидкості амортизації ноги у момент відштовхування
 - сильної ударної постановки ноги на опору
 - часу амортизації та випрямлення поштовхової ноги в момент відштовхування
 - постановки стопи
72. Довжина розбігу в стрибках у довжину залежить
- зросто-вагових даних стрибуна
 - способу стрибка "зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись"
 - рівня "вибухової" сили
 - здатності до прискорення у бігу
73. Який варіант виконання розбігу у стрибках вважається найбільш раціональним для набуття горизонтальної швидкості
- швидке прискорення з початку розбігу, збереження набутої швидкості і плавне підвищення її на останніх 4-6 кроках перед відштовхуванням
 - поступове наростання швидкості із значним прискоренням на останній третині розбігу
 - плавне наростання швидкості, утримання її впродовж всього розбігу з подальшим переходом на вільний біг за 4 кроки до відштовхування
 - поступове наростання швидкості
74. У передостанньому кроці розбігу в стрибках у довжину, тулуб спортсмена повинен бути
- трохи нахилений вперед
 - зберегти вертикальне положення
 - трохи відхиленим назад
 - значно нахилений вперед
75. Який біговий крок у стрибках у довжину найбільш довгий перед відштовхуванням
- останній
 - передостанній
 - третій від місця відштовхування
 - усі однакові
76. Як ставиться поштовхова нога на брусок з метою правильного відштовхування
- із передньої частини стопи
 - на всю стопу
 - на всю стопу, але з незначним випередженням дотику опори п'ятою
 - з п'ятки
77. Якою повинна бути нога у момент постановки її на відштовхування
- пружно випрямленою
 - зігнутою у коліні
 - такою, як під час розбігу
 - незначно зігнутою у коліні
78. У момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуна
- зменшується на 10-15%
 - залишається без зміни (8-10 м/с)

- в. трохи збільшується
- г. збільшується на 20%

79. У фазі польоту стрибун виконує рухи руками і ногами (2,5-3) кроки при способі стрибка "ножиці" для

- а. збереження рівноваги
- б. збільшення горизонтальної або вертикальної швидкостей
- в. збереження рівноваги тіла і підготовки до приземлення
- г. покращення результату

80. Найбільш ефективним приземленням є, коли стрибун

- а. нахилить тулуб вперед-вниз якомога ближче до ніг
- б. підніме ноги угору, одночасно нахилиючи тулуб трохи вперед
- в. тулуб відхилить назад
- г. тулуб утримує у вертикальному положенні, а ноги підніме так, щоб п'яти були трохи нижче таза

81. Яка початкова швидкість вильоту у стрибках у довжину

- а. більша від швидкості розбігу
- б. однакова з швидкістю (10 м/с)
- в. швидкість вильоту становить (9,2-9,6 м/с.)
- г. більша від швидкості (12 м/с)

82. Розбіг способом "переступання" виконується

- а. під кутом 30-40° з боку махової ноги
- б. під кутом 10° з боку махової ноги
- в. під кутом 50° з боку поштовхової ноги
- г. під кутом 10-20° з боку махової ноги

83. Чи можна спортсменам у змаганнях з метань використовувати свої прилади

- а. можна
- б. не можна
- в. можна якщо вони сертифіковані
- г. можна на прохання тренера

84. Чи дозволяється під час змагань замінювати спортивні прилади

- а. дозволяється
- б. не дозволяється
- в. дозволяється на вимогу спортсмена
- г. дозволяється на вимогу тренера

85. Чи дозволяється використовувати рукавички у змаганнях з метання молота

- а. не дозволяється
- б. дозволяється
- в. дозволяється на вимогу тренера
- г. дозволяється в залежності від погоди

86. Чи дозволяється використовувати рукавички у інших видах метань

- а. не дозволяється

- б. дозволяється
- в. за рішенням рефері
- г. на прохання тренера

87. Який внутрішній діаметр круга для штовхання ядра

- а. 2 м
- б. 2,135 м
- в. 2,225 м
- г. 2,235 м

88. Який внутрішній діаметр круга для метання диска

- а. 2,20 м
- б. 2,30 м
- в. 2,50 м
- г. 2,60 м

89. Вага ядра для жінок становить

- а. 2 кг
- б. 3 кг
- в. 4 кг
- г. 5 кг

90. Вага ядра чоловіків становить

- а. 7 кг
- б. 7,260кг
- в. 7,300 кг
- г. 7,350 кг

91. Вага ядра для юніорок становить

- а. 2 кг
- б. 3 кг
- в. 4 кг
- г. 1,5 кг

92. Вага ядра для юніорів становить:

- а. 4 кг
- б. 5 кг
- в. 6 кг
- г. 7 кг

93. Вага диска для жінок становить:

- а. 1кг
- б. 1,5 кг
- в. 1,75 кг
- г. 2 кг

94. Вага диска для чоловіків становить

- а. 1,000 кг
- б. 1,500 кг

- в. 1,750 кг
- г. 2,000 кг

95. У метанні списа мінімальна довжина доріжки для розбігу повинна бути

- а. 20 м
- б. 30 м
- в. 40 м
- г. 50 м

96. Метання списа виконується із-за дуги кола з радіусом

- а. 6 м
- б. 7 м
- в. 8 м
- г. 9 м

97. Кут сектору для приземлення списа становить

- а. 25 градусів
- б. 27 градусів
- в. 29 градусів
- г. 31 градус

98. Кут сектору для приземлення ядра, молота , диска, становить

- а. 30 градусів
- б. 34,92 градуси
- в. 36 градусів
- г. 40 градусів:

99. Вага спису для жінок становить

- а. 500 г
- б. 600 г
- в. 700 г
- г. 800 г

100. Вага спису для чоловіків становить

- а. 500 г
- б. 600 г
- в. 700 г
- г. 800

101. Загальна довжина спису для жінок становить

- а. 200-210 см
- б. 210-220 см
- в. 220-230 см
- г. 230-240 см

102. Загальна довжина спису у чоловіків становить

- а. 220-230 см
- б. 240-250 см
- в. 260-270 см

г. 280 -290 см

103. Де зародилися Олімпійські Ігри

- а. у Персії
- б. стародавній Греції
- в. Месопотамії
- г. у стародавньому Римі

104. У стародавній Греції слово "атлетика" означало

- а. розвага
- б. боротьба
- в. спорт
- г. тренування

105. У стародавній Греції палестрами називали

- а. місце де проводили змагання
- б. спеціальні тренажери
- в. спеціальні школи
- г. місце де проводили змагання боротьби

106. Зародження ОІ у Стародавній Греції пов'язують з іменами

- а. Зевса
- б. Аполона
- в. Геракла
- г. Прометея

107. Датою початку ОІ Стародавньої Греції прийнято вважати

- а. 393 рік до н. е.
- б. 793 рік до н. е.
- в. 776 рік до н. е.
- г. 850 рік до н. е.

108. У програму перших ОІ Стародавньої Греції входили такі види

- а. біг на один стадій
- б. кулачні бої
- в. боротьба
- г. пентатлон

109. Чи фіксувалися на ОІ у Стародавній Греції рекорди

- а. фіксувалися
- б. фіксувалися з бігу
- в. не фіксувалися
- г. фіксувалися з метань

110. Олімпіоніками у Стародавній Греції називали

- а. учасників ОІ
- б. переможців ОІ
- в. призерів ОІ
- г. учасників, які змагалися у пентатлоні

111. Чим нагороджувалися переможці ОІ у Стародавній Греції
- а. пальмовою гілкою
 - б. спеціальними медалями
 - в. оливковим вінком
 - г. спеціальними кубками
112. Коли були проведені останні ОІ у Стародавній Греції
- а. у 393 році до н. е.
 - б. у 394 році до н. е.
 - в. у 395 році до н. е.
 - г. у 396 році до н. е.
113. У якому давньогрецькому місті були проведені перші ОІ
- а. Афінах
 - б. Спарті
 - в. Пергамо
 - г. Олімпії
114. Хто із Римських імператорів заборонив проведення ОІ
- а. Теодозій
 - б. Нерон
 - в. Юлій Цезар
 - г. Октавіан Август
115. Скільки учасників нагороджували на ОІ у Стародавній Греції
- а. три перших місця
 - б. з першого по шосте місце
 - в. тільки переможців
 - г. перше і друге місце
116. Причиною заборони проведення ОІ у Стародавній Греції були
- а. завоювання Греції Римом
 - б. небажання греків змагатися
 - в. руйнування Олімпії
 - г. недостатність грошей на проведення ОІ
117. Ініціатором відродження ОІ в сучасності був
- а. П'єр до Кубертен
 - б. Томас Арпольд
 - в. Роберт Дувр
 - г. Вільям Брукс
118. У якому році відбувся міжнародний конгрес, де було прийнято рішення про відродження ОІ
- а. 1894 р.
 - б. 1890 р.
 - в. 1892 р.
 - г. 1896 р.

119. У якому місці проходив міжнародний конгрес, де було прийнято рішення про відродження ОІ

- а. Лондон
- б. Париж
- в. Берлін
- г. Афіни

120. Скільки країн приймали участь у міжнародному конгресі по відродження ОІ сучасності

- а. 12
- б. 10
- в. 14
- г. 16

121. У якому році був створений Міжнародний Олімпійський комітет (МОК)

- а. 1890 р.
- б. 1894 р.
- в. 1892 р.
- г. 1896 р.

122. Основним документом МОК є

- а. Олімпійський гімн
- б. Олімпійська Хартія
- в. Олімпійський стяг
- г. Олімпійські символи

123. Олімпійський символ – це

- а. Олімпійський гімн
- б. п'ять переплєтених кілець різного кольору
- в. Олімпійський прапор
- г. Олімпійська клятва

124. У якому місці були проведені перші ОІ нашого часу

- а. Париж
- б. Афінах
- в. Греція
- г. Лондон

125. У якому році були проведені перші ОІ нашого часу

- а. 1890 р.
- б. 1896 р.
- в. 1892 р.
- г. 1894 р.

126. Хто був обраний першим президентом МОК

- а. П'єр до Кубертен
- б. Деметріус Вікельс
- в. Олексій Бутовський
- г. Максим де Бузі

127. Скільки країн приймали участь в ОІ нашого часу
- а. 10
 - б. 12
 - в. 14
 - г. 16
128. ОІ проводяться
- а. кожні 2 роки
 - б. кожні 4 роки
 - в. кожні 6 роки
 - г. кожні 8 роки
129. Олімпійським гаслом є вислів
- а. даліше, швидше, ще швидше
 - б. швидше, вище, сильніше
 - в. сильніше, довше, швидше
 - г. вище, сильніше, спритніше
130. Олімпійські кільця різного кольору символізують собою
- а. колір шкіри спортсменів
 - б. єдність п'яти континентів
 - в. океани
 - г. частини світу об'єднаних спортом
131. Якого кольору є Олімпійський прапор
- а. червоного
 - б. білого
 - в. зеленого
 - г. синього
132. Чи приймали участь у перших ОІ нашого часу жінки
- а. приймали
 - б. не приймали
 - в. приймали у декількох видах
 - г. приймали у гімнастиці
133. Олімпійські вважається відкритими якщо
- а. виступив президент МОК
 - б. запалено Олімпійський вогонь
 - в. виконано Олімпійський гімн
 - г. виголошено клятву спортсменів
134. З скількох розділів складається Олімпійська Хартія
- а. 3
 - б. 6
 - в. 4
 - г. 5
135. Де знаходиться штаб-квартира МОК

- а. Париж
- б. Лозана
- в. Лондон
- г. Берлін

136. У якому році приймали участь у перших ОІ нашого часу жінки

- а. 1914 р.
- б. 1928 р.
- в. 1904 р.
- г. 1924 р.

137. На який термін обирається президент МОК

- а. 4 роки
- б. 8 років
- в. 10 років
- г. 5 років

138. Скільки було президентів МОК на даний час

- а. 6
- б. 8
- в. 10
- г. 15

139. На даний час президентом МОК є

- а. Жак Рогге
- б. Томас Бах
- в. Сергій Бубка
- г. Хуан Антоніо Самаранч

140. Скільки видів спорту входило в програму XXX ОІ в м. Лондоні

- а. 24
- б. 26
- в. 28
- г. 30

141. У якому році на ОІ були представлені всі п'ять континентів

- а. 1896 р.
- б. 1912 р.
- в. 1928 р.
- г. 1952 р.

142. Коли була створена Всесвітня асоціація національних олімпійських комітетів (АНОК)

- а. 1968 р.
- б. 1979 р.
- в. 2000 р.
- г. 1982 р.

143. У якому році було відкрито Міжнародну Олімпійську Академію

- а. 1980 р.

- б. 1961 р.
 - в. 1998 р.
 - г. 1970 р.
144. У якому році був заснований Олімпійський музей
- а. 1980 р.
 - б. 1993 р.
 - в. 1896 р.
 - г. 2000 р.
145. Коли вперше спортсмени-професіонали прийняли участь в ОІ
- а. 1992 р.
 - б. 1988 р.
 - в. 1984 р.
 - г. 1980 р.
146. З якого року проводяться зимові ОІ
- а. 1914 р.
 - б. 1924 р.
 - в. 1928 р.
 - г. 1952 р.
147. Тривалість змагань ОІ не повинно перевищувати
- а. 10 днів;
 - б. 16 днів;
 - в. 20 днів;
 - г. 28 днів.
148. Вибір міста-організатора ОІ відбувається за
- а. 5 років
 - б. 7 років
 - в. 8 років
 - г. 10 років
149. Для того, щоб місто було визнано містом проведення ОІ, за нього повинні проголосувати члени МОК у кількості не менше як
- а. 75 %
 - б. 51 %
 - в. 50 %
 - г. 90 %
150. Президентом МОК України є
- а. Валерій Борзов
 - б. Сергій Бубка
 - в. Лілія Підкопаєва
 - г. Віталій Кличко
151. Плавання як фізична дія - це
- а. здатність триматися на воді і пересуватися в заданому напрямку

- б. плавучість
 - в. вид спорту
 - г. здатність триматися на воді
152. Спортивне, оздоровче, прикладне, ігрове, синхронне плавання - це
- а. способи плавання
 - б. принципи плавання
 - в. види плавання
 - г. методи плавання
153. Чим характеризується спортивне плавання?
- а. красивою технікою
 - б. часом подолання дистанції певним способом
 - в. грою в воді
 - г. правильним диханням
154. Яка довжина стандартних ванн спортивного басейну?
- а. 25м
 - б. 50м
 - в. 25м і 50м
 - г. 100м
155. Який спосіб плавання не є спортивним?
- а. плавання на боці
 - б. кроль на спині
 - в. кроль на грудях
 - г. брас
156. Що має на увазі прикладне плавання?
- а. використання рухового вміння або навички в життєдіяльності
 - б. вдосконалення в спорті
 - в. прикладання зусиль
 - г. заняття спортом
157. Який спосіб плавання є найшвидшим?
- а. вільний стиль
 - б. кроль на грудях
 - в. кроль на спині
 - г. батерфляй
158. Чому при плаванні вільним стилем спортсмени використовують в більшості своїй кроль на грудях?
- а. тому що це самий зручний спосіб плавання
 - б. тому що це найшвидший спосіб плавання
 - в. тому що за правилами змагань треба пливати саме їм
 - г. тому що за правилами не можна перевертатися на спину
159. Поставте способи спортивного плавання в залежності від швидкості способу, починаючи з найшвидшого.

- а. батерфляй, кроль на грудях, брас, кроль на спині
- б. кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй
- в. кроль на грудях, брас, кроль на спині, батерфляй
- г. кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині, брас

160. Яка дистанція в спортивному плаванні вважається найдовшою, виключаючи змагання на відкритій воді?

- а. 100м
- б. 1000м
- в. 1500м
- г. 3000м

161. Яким способом плавають самі довгі дистанції в спортивному плаванні?

- а. кролем на грудях
- б. кролем на спині
- в. брасом
- г. батерфляєм

162. Який спосіб спортивного плавання вважається самим повільним?

- а. кроль на спині
- б. брас
- в. батерфляй
- г. кроль на грудях

163. Який спосіб плавання найбільш складний в навчанні?

- а. кроль на грудях
- б. кроль на спині
- в. брас
- г. батерфляй

164. Яка дистанція вважається найкоротшою в спортивному плаванні?

- а. 25м
- б. 50м
- в. 100м
- г. 200м

165. Скільки плавців бере участь в естафеті спортивного плавання?

- а. 2
- б. 4
- в. 5
- г. 6

166. Що означає комбінована естафета?

- а. кожен плавець команди по черзі пливе одним з чотирьох способів в певній послідовності
- б. кожен плавець команди по черзі пливе одним з чотирьох способів в будь-якій послідовності
- в. кожен плавець команди пливе одним зі своїх улюблених способів
- г. все плывуть одним способом

167. З якого способу починається комбінована естафета?
- а. кроль на спині
 - б. кроль на грудях
 - в. брас
 - г. батерфляй
168. Яким способом закінчується комбінована естафета?
- а. брасом
 - б. батерфляєм
 - в. кролем на грудях
 - г. кролем на спині
169. Що означає комплексне плавання?
- а. подолання рівних відрізків дистанції різними способами, які змінюються в чіткій послідовності
 - б. подолання нерівних відрізків дистанції різними способами, які змінюються в чіткій послідовності
 - в. подолання рівних відрізків дистанції різними способами, які змінюються в будь-якій послідовності (на розсуд спортсмена)
 - г. комплекс вправ в басейні
170. На скільки відрізків ділиться дистанція в комплексному плаванні?
- а. на 2
 - б. на 3
 - в. на 6
 - г. на 4
171. З якого способу починається комплексне плавання?
- а. кроль на грудях
 - б. кроль на спині
 - в. брас
 - г. батерфляй
172. Яким способом закінчується комплексне плавання?
- а. кроль на грудях
 - б. кроль на спині
 - в. брас
 - г. батерфляй
173. В якій послідовності чергуються способи при комплексному плаванні?
- а. кроль на спині, брас, батерфляй, кроль на грудях
 - б. батерфляй, кроль на спині, брас, кроль на грудях
 - в. кроль на грудях, брас, батерфляй, кроль на спині
 - г. батерфляй, кроль на грудях, брас, кроль на спині
174. Яка довжина ванни басейну, використовуваного на олімпійських іграх?
- а. 25м
 - б. 50м
 - в. 25м і 50м

- г. на розсуд організаторів олімпійських ігор
175. У яких басейнах (довжина ванни) реєструються рекорди?
- а. тільки в 25-метрових
 - б. тільки в 50-метрових
 - в. окремо в 25-метрових і 50-метрових
 - г. незалежно від довжини ванни
176. В які олімпійські види спорту плавання входить, як швидкісне подолання мірної дистанції?
- а. триатлон, сучасне п'ятиборство
 - б. легкоатлетичне десятиборстві, триатлон
 - в. водне поло, триатлон, синхронне плавання
 - г. сучасне п'ятиборство, марафон
177. У яких басейнах реєструються рекорди?
- а. тільки в 25-метрових
 - б. тільки в 50-метрових
 - в. окремо в 25-метрових і 50-метрових
 - г. незалежно від довжини ванни
178. Які системи організму розвиваються при плаванні в першу чергу?
- а. дихальна та серцево-судинна
 - б. м'язова і нервова
 - в. серцево-судинна
 - г. дихальна і м'язова
179. Яке завдання вирішує людина, що бажає навчитися плавати або навчити плавати свою дитину?
- а. оздоровчу
 - б. прикладну
 - в. виховну
 - г. спортивну
180. В якому віці і за яких умов можна займатися плаванням?
- а. в будь-якому, без всяких обмежень
 - б. в будь-якому, за умови відсутності протипоказань до занять
 - в. в дошкільному та молодшому шкільному віці
 - г. в шкільному віці
181. Яка температура води найбільш сприятлива для занять в критому (закритому) басейні?
- а. 20-22 ° С
 - б. 24-26 ° С
 - в. 26-28 ° С
 - г. 20-30 ° С
182. Яка температура води найбільш сприятлива для занять у відкритому басейні в зимовий час?
- а. 25-27 ° С

- б. 29-31 ° С
 - в. 33-35 ° С
 - г. 20-25 ° С
183. При плаванні доцільно змінювати кут атаки тіла?
- а. по можливості його слід збільшувати
 - б. по можливості його слід зменшувати
 - в. не слід змінювати
 - г. кут атаки не впливає на швидкість і техніку плавання
184. Куди спрямована піднімальна сила?
- а. перпендикулярно вниз по відношенню до напрямку потоку
 - б. паралельно по відношенню до потоку
 - в. перпендикулярно вгору по відношенню до напрямку потоку
 - г. вгору
185. Куди спрямована топляча сила?
- а. перпендикулярно вниз по відношенню до напрямку потоку
 - б. перпендикулярно вгору по відношенню до напрямку потоку
 - в. вниз
 - г. паралельно руху
186. З якою швидкістю пливуть кваліфіковані спортсмени?
- а. до 1,0 м / с
 - б. 1,5-2,0 м / с
 - в. 2,0-2,5 м / с
 - г. 3,0-4,0 м / с
187. Які плавці матимуть перевагу, виходячи з критерію розмірів тіла і кінцівок?
- а. тільки ріст
 - б. ріст, обсяг грудної клітини
 - в. ріст, обсяг грудної клітини, довжина рук і ніг
 - г. ріст, обсяг грудної клітини, довжина рук і ніг, площа (розміри) кистей і стопи
188. Як впливає на техніку і ефективність плавання відносно велика рухливість в суглобах?
- а. значно позитивно впливає
 - б. незначно позитивно впливає
 - в. не впливає взагалі
 - г. незначно негативно впливає
189. Які спеціалізації в плаванні мають велику плавучість?
- а. спринтери
 - б. плавці на середні дистанції
 - в. не має значення
 - г. стаєр
190. До якої групи видів спорту відноситься плавання?
- а. циклічні
 - б. ациклічні

- в. змішані
 - г. повторно-інтервальні
191. Яке поняття техніки найбільш доцільно застосовувати в підготовці спортсменів?
- а. ідеальна
 - б. зразкова
 - в. правильна
 - г. раціональна
192. Назвіть основний критерій економічності техніки.
- а. спортивний результат
 - б. обґрунтовано мінімальні енергетичні витрати, найменше напруження фізичних і психічних можливостей спортсмена
 - в. швидкість плавання
 - г. кількість гребків на дистанції
193. Що називається довжиною кроку в плаванні?
- а. відстань, яке пропливає людина за один цикл рухів
 - б. довжина дистанції
 - в. відстань, яку треба пройти на затримці дихання
 - г. довжина гребка
194. Що таке темп?
- а. кількість гребків на дистанції
 - б. кількість рухових циклів, виконаних за одиницю часу
 - в. кількість вдихів-видихів
 - г. тривалість рухового циклу
195. Які різновиди кроля існують в даний час?
- а. 2-х, 4-х, 6-ударний кроль
 - б. 4-х і 8-ударний кроль
 - в. 2-х, 4-х, 10 ударний кроль
 - г. 4-х і 6-ударний кроль
196. Що означає 4-х ударний кроль?
- а. на повний цикл рухів рук проводиться 4 удари ногами
 - б. на повний цикл роботи ніг проводиться 4 гребка руками
 - в. вдих виробляється через кожні 4 гребка руками
 - г. вдих виробляється через кожні 4 удари ногами
197. На скільки рухових (плавальних) циклів робиться один вдих-видих при плаванні кролем на грудях на довгі дистанції?
- а. на 3
 - б. на 2
 - в. на 1,5
 - г. на 4
198. На скільки гребків необхідно робити дихання в плаванні кролем на спині?
- а. на 2

- б. на 3
 - в. на 4
 - г. дихання відносно вільне та виконується в залежності від темпу
199. Чим характерні руху рук і ніг при плаванні брасом?
- а. руху рук і ніг по чергові
 - б. руху одночасні і симетричні
 - в. руху одночасні, але несиметричні
 - г. руху рук одночасне, ніг по чергове
200. При старті плавця з тумбочки яка фаза наступна після фази входу в воду?
- а. фаза виходу на поверхню
 - б. фаза польоту
 - в. фаза ковзання
 - г. фаза початку плавальних рухів
201. Чому на початку фази ковзання плавець робить ніяких рухів?
- а. щоб не знизити початкову швидкість входу в воду
 - б. тому що це заборонено правилами
 - в. щоб збільшити швидкість
 - г. щоб знизити швидкість після входу в воду
202. В якому способі плавання під час фази ковзання плавець робить одноразовий рух руками під водою, внаслідок чого відбувається так зване "друге" ковзання?
- а. у кролів на грудях
 - б. у кролів на спині
 - в. в брасі
 - г. в батерфляї
203. При якому способі плавання старт виконується з води?
- а. при кролів на грудях
 - б. при кролі на спині
 - в. при брасі
 - г. при батерфляї
204. При якому способі плавання виконання повороту повинно обов'язково включати одночасне і симетричне дотик двома руками?
- а. при кролів на грудях
 - б. при кролі на спині
 - в. при брасі і кролів на спині
 - г. при брасі і батерфляї
205. При якому способі плавання виконання повороту повинно включати дотик бортика будь-якою частиною тіла?
- а. при кролі на грудях і брасі
 - б. при кролі на спині і кролів на грудях
 - в. при брасі і кролів на спині
 - г. при брасі і батерфляї
206. Який поворот при плаванні кролем на спині є найбільш простим у виконанні, але менш

швидкісним?

- а. відкритий
- б. закритий
- в. сальто з положення на спині
- г. сальто з положення на грудях

207. Який поворот при плаванні кролем на грудях є найбільш простим у виконанні, але менш швидкісним?

- а. відкритий
- б. закритий
- в. маятник
- г. сальто

208. Що означає стабільність техніки?

- а. збереження узгодженості рухів
- б. досить тривале збереження загальної структури та узгодженості рухів під впливом стомлення без зниження її (техніки) ефективності
- в. незмінний темп
- г. незмінний ритм

209. Яке співвідношення тривалості вдиху і видиху при плаванні?

- а. видих триваліше вдиху
- б. вдих триваліший видиху
- в. вдих за тривалістю дорівнює видиху
- г. не має значення

210. У чому суттєва різниця між кролем на грудях і кролем на спині?

- а. положення тіла, напрям роботи рук
- б. положення тіла, напрям роботи рук і ніг, дихання
- в. положення тіла, дихання
- г. положення тіла, дихання, напрямок роботи рук

211. У чому суттєва різниця роботи ніг при плаванні кролем на грудях і кролем на спині?

- а. кроль на грудях - опорна фаза - рух вниз, безопорному-вгору, а у кролі на спині, навпаки
- б. кроль на грудях - опорна фаза - рух вгору, безопорному-вниз, а у кролі на спині, навпаки
- в. в частоті рухів
- г. в ритмі рухів

212. На яку відстань плавець має право пірнати зі старту і після поворотів?

- а. не більше 10м
- б. не більше 15м
- в. не більше 5м
- г. не більше 20м

213. Яким способом необхідно зробити дотик бортика на фініші при плаванні брасом?

- а. будь-якою рукою
- б. будь-якою частиною тіла

- в. одночасне і симетричне дотик двома руками
 - г. двома руками по черзі
214. З якого найбільш важливого елемента починається навчання плаванню?
- а. з рухів ногами
 - б. з рухів руками
 - в. з дихання
 - г. з рухів ногами і руками
215. В якій послідовності найбільш ефективно навчати дітей плаванню і освоювати спортивні способи плавання?
- а. ноги, руки, дихання
 - б. дихання, ноги, узгодження ніг з диханням, руки і узгодження всіх елементів разом
 - в. дихання, руки, ноги
 - г. дихання, руки, узгодження рук з диханням, ноги, узгодження всіх елементів
216. Що є основним засобом в навчанні плавання?
- а. вправа
 - б. тренер
 - в. окуляри і маска
 - г. плавальна дошка і поплавки
217. До якого виду вправ відносяться вправи на суші, що повторюють плавальні рухи?
- а. загально
 - б. спеціальні
 - в. імітаційні
 - г. ігрові
218. Які плавальні відрізки вважаються короткими?
- а. до 100м
 - б. до 50м
 - в. до 200м
 - г. до 300м
219. Які плавальні відрізки вважаються довгими?
- а. більше 100м
 - б. більше 200м
 - в. більше 300 м
 - г. більша 400
220. Який вік вважається найбільш сприятливим в навчанні плавання?
- а. 1-3 роки
 - б. 3-6 років
 - в. 6-8 років
 - г. 10-12 років
221. Які вправи допоможуть не відчувати страху при навчанні старту з тумбочки?
- а. спади в воду з бортика, спади з тумбочки, стрибки ногами і т.д.
 - б. вправи теоретичного характеру

- в. ковзання, відштовхування від бортика і т.д.
 - г. вистрибування з води, гри в воді
222. В якому віці найбільш ефективно використовувати ігровий метод в навчанні плавання?
- а. в середньому шкільному віці
 - б. в молодшому і середньому шкільному віці
 - в. в дошкільному та молодшому шкільному віці
 - г. в старшому шкільному віці
223. Яка оптимальна тривалість заняття з плавання?
- а. 30 хвилин
 - б. 45 хвилин
 - в. 1 годину
 - г. 1, 5 год
224. Яка основна форма роботи з плавання з дітьми?
- а. лекція
 - б. семінар
 - в. тренування
 - г. урок
225. З яких частин складається урок з плавання?
- а. підготовча, основна, заключна
 - б. розминка, заминка
 - в. вступна частина, тренування, розминка, основна частина
 - г. не ділиться на частини
226. З якої сторони плавальної доріжки слід плисти?
- а. по лівій
 - б. по правій
 - в. без різниці
 - г. з якої скаже тренер (інструктор)
227. Скільки триває підготовча частина уроку з плавання?
- а. 10-15 хвилин
 - б. 15-20 хвилин
 - в. 20-25 хвилин
 - г. 5-10 хвилин
228. Скільки триває основна частина уроку з плавання?
- а. 10-15 хвилин
 - б. 15-20 хвилин
 - в. 20-25 хвилин
 - г. 25-30 хвилин
229. Яка глибина водойми (басейну) необхідна для занять з плавання з дітьми дошкільного віку?
- а. до 1м
 - б. до 1,5 м

- в. до 2м
 - г. до 2, 5м
230. Назвіть основний документ, який регламентує організацію змагань з плавання.
- а. правила змагань
 - б. розрядні норми
 - в. положення про змаганнях
 - г. програма змагань
231. За яким критерієм комплектуються групи дітей, що займаються плаванням?
- а. за віком
 - б. за статтю
 - в. за статтю і плавальної підготовки
 - г. за віком, плавальної підготовки
232. У чому перевага групового методу навчання плаванню перед індивідуальним?
- а. присутня конкуренція і наочність
 - б. разом цікавіше
 - в. діти підказують один одному
 - г. групу легше навчати
233. У чому перевага індивідуального методу навчання плаванню перед груповим?
- а. більше часу на безпосередній контакт з педагогом
 - б. ніхто не заважає
 - в. відсутня конкуренція
 - г. не відволікається на "погану" техніку
234. Яке специфічне відчуття властиве спортсменам, які досить легко освоюють техніку плавання і показують швидкості в першу чергу не за рахунок фізичних даних?
- а. відчуття темпу
 - б. відчуття води
 - в. відчуття колективу
 - г. відчуття конкуренції
235. Чи входить плавання в програму навчання в шкільному фізичному вихованні?
- а. входить, але на практиці застосовується частково
 - б. не входить
 - в. входить і застосовується у всіх школах
 - г. не входить, але застосовується в школах, де є басейн
236. Пояснення тренера з плавання на бортику басейну повинно бути ...
- а. великим і зрозумілим
 - б. коротким, образним і зрозумілим
 - в. двозначним
 - г. науково-обґрунтованим з посиланнями на авторів
237. За допомогою кого найбільш ефективно можна навчитися плавати?
- а. за допомогою тренера (інструктора) з плавання
 - б. за допомогою друзів

- в. за допомогою батьків
 - г. самостійно
238. Чи має значення здатність плавця робити видих в воду?
- а. не має значення, так як це не позначається на швидкості плавання
 - б. має невелике значення при пірнанні
 - в. має істотне значення, так як це основа навчання в плаванні
 - г. не має, так як це тимчасове явище в техніці плавання
239. Перерахуйте види прикладного плавання.
- а. порятунок потоплюючих
 - б. вміння триматися на воді, переправи
 - в. вміння триматися на воді, переправи, порятунок потоплюючих, пірнання
 - г. плавання на швидкість, пірнання
240. Чим відрізняється пірнання в довжину від пірнання в глибину?
- а. довжиною пірнання, затримка дихання
 - б. довжиною пірнання
 - в. тривалістю затримки дихання
 - г. напрямком руху
241. В якому місці проводиться вхід в воду для порятунку потоплюючого?
- а. в будь-якому
 - б. де безпечно увійти в воду
 - в. де найшвидше дістатися до потерпілого
 - г. в тому місці, де найбільш швидко, зручно і безпечно дістатися до потерпілого
242. З якого боку бажано підпливати до потоплюючого?
- а. з боку спини
 - б. не має значення
 - в. з правого боку
 - г. обличчям до обличчя
243. Як проводиться звільнення від можливих захоплень потерпілого?
- а. за допомогою занурення
 - б. за допомогою больових прийомів
 - в. за допомогою занурення або больових прийомів
 - г. треба терпіти і не звільнятися
244. Яким способом пливе рятувальник, транспортуючи потерпілого до берега?
- а. способом батерфляй, кролем на грудях або брасом
 - б. на боці, брасом або брасом на спині
 - в. кролем на грудях, брасом
 - г. кролем на спині, кролем на грудях, брасом
245. З якою частотою (за хвилину) виконується штучне дихання "рот в рот"?
- а. не більше 10-12
 - б. не більше 8
 - в. не більше 14-16

- г. не більше 20
246. Що відбувається з диханням людини під водою при пірнанні?
- а. робиться звичайний вдих
 - б. робиться тривалий видих
 - в. робиться різкий видих
 - г. затримується дихання - ні вдих, ні видих не роблять
247. Які фізичні якості Ви знаєте?
- а. сила, надійність, спритність, гнучкість, швидкість
 - б. сила, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість
 - в. швидкість, витривалість, сила, надійність, гнучкість
 - г. витривалість, сила волі, гнучкість, швидкість, спритність
248. В якому басейні стандартних розмірів плавець долає одну і ту ж дистанцію швидше?
- а. в басейні 50м
 - б. в басейні 25м
 - в. немає істотної різниці
 - г. в басейні 30м
249. На яке (які) фізичне якість переважно орієнтоване застосування спеціальних лопаток в тренуванні плавців?
- а. на силу і витривалість
 - б. на витривалість і гнучкість
 - в. на гнучкість
 - г. на спритність
250. Скільки часу триває олімпійський макроцикл в підготовці спортсменів-плавців?
- а. 1 рік
 - б. 2 роки
 - в. 3 роки
 - г. 4 роки
251. Заняття гімнастикою передбачають виконання таких оздоровчих завдань:
- а. 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;
 - б. 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;
 - 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).
252. Заняття гімнастикою передбачають виконання таких освітніх завдань:
- а. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок);

- б. 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;
 - 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).
253. Заняття гімнастикою передбачають виконання таких виховних завдань:
- а. формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
 - б. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем 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).
254. Основна гімнастика відноситься до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
255. Жіноча гімнастика відноситься до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
256. Атлетична гімнастика відноситься до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
257. Ранкова гігієнічна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
258. Виробнича гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;

- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

259. Лікувальна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

260. Ритмічна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

261. Спортивна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

262. Художня гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

263. Спортивна акробатика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

264. Професійно-прикладна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

265. Спортивно-прикладна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;
- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

266. Військово-прикладна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
- б. оздоровчих видів гімнастики;

- в. прикладних видів гімнастики;
- г. спортивних видів гімнастики.

267. Що є завданнями гігієнічної гімнастики:

- а. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів
- б. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня
- в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників; гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови
- г. всі відповіді правильні

268. Завданнями атлетичної гімнастики є:

- 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. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тіло будови;
- г. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників.

269. Професійно-прикладна гімнастика вирішує наступні завдання:

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

270. Виробнича гімнастика вирішує наступні завдання:

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

271. Лікувальна гімнастика вирішує наступні завдання:

- а. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
- б. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- 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.

272. Вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем відносяться до вправ:

- а. спортивної гімнастики;
- б. спортивної акробатики;
- в. спортивної аеробіки;
- г. художньої гімнастики

273. Завданнями гігієнічної гімнастики є:

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

274. Лікувальна гімнастика вирішує наступні завдання:

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

275. Стройові вправи включають такі види вправ:

- а. опорний стрибок;
- б. лазіння по канату;
- в. ходьбу стройовим кроком;
- г. перекид вперед.

276. Стройові вправи у гімнастиці включають такі види вправ:

- а. рівновага на правій;
- б. лазіння по канату;
- в. перешикування;
- г. перекид назад.

277. У гімнастиці до стройових вправ відноситься:

- а. вправи на брусах;
- б. стійку на голові;
- в. ходьбу протиходом і змійкою;
- г. вправи з гімнастичною лавою.

278. Прикладні вправи включають такі види вправ:

- а. переверот боком;
- б. лазіння по канату;
- в. вправи зі скакалкою;
- г. танцювальні вправи.

279. Які прикладні вправи включають в себе такі види вправ:

- а. сальто;
- б. стрибки;
- в. вправи біля гімнастичної стінки;
- г. хореографічні вправи.

280. Що відноситься до прикладних вправ:

- а. перекид назад;
- б. ходьбу;
- в. вправи на перекладині;
- г. перешикування.

281. Підтягування на перекладині відноситься до групи:

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

282. Підйом переворотом відноситься до групи:

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

283. Підйом розгином відноситься до групи:

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

284. Переворот боком вперед входить до групи:

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

285. Рівновага на правій входить до групи:

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

286. Стійка на руках входить до групи:

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

287. Стійка на лопатках входить до групи:

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

288. Стійка на голові входить до групи:

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

289. Стрибок через коня в ширину входить до групи:

- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. опорних стрибків;
 - г. акробатичних вправ.
290. Вправи з гімнастичною лавою відносяться до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
291. Вправи у зімкнутому строю відносяться до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. загально-розвиваючих вправ;
 - г. вправ художньої гімнастики.
292. Вправи біля і на гімнастичній стінці відносяться до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. вправ художньої гімнастики.
293. Вправи зі стрічкою, обручем, скакалкою входять до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
294. Вправи виконані під музичний супровід:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
295. Ходьба, біг, стрибки входять до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. акробатичних вправ.
296. Основними формами проведення гімнастики в школі є:
- а. урок гімнастики, масові гімнастичні виступи, гімнастика на перерві, секційні заняття;
 - б. урок гімнастики, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві і режимі продовженого дня, секційні заняття, масові гімнастичні виступи;
 - в. гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві, гімнастика в групі продовженого дня;
 - г. спортивні свята, секційні заняття, масові гімнастичні виступи.

297. Для популяризації фізичної культури і спорту використовується така форма занять з гімнастики як:

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

298. Завданнями гімнастики до занять є наступні:

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

299. Завданнями гімнастика на великій перерві є наступні:

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

300. Установлене розміщення учнів для спільних дій це:

- а. стрій;
- б. колона;
- в. шеренга;
- г. інтервал.

301. Стрій, в якому учні розташовані один за одним це:

- а. стрій;
- б. колона;
- в. шеренга;
- г. інтервал.

302. Стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим це:

- а. стрій;
- б. колона;
- в. шеренга;
- г. інтервал.

303. Відстань між учнями в шерензі:

- а. дистанція;
- б. інтервал;
- в. відстань;
- г. крок;

304. Відстань між учнями в колоні:

- а. дистанція;
- б. інтервал;
- в. відстань;
- г. крок;

305. Фронтом називається:

- а. відстань між учнями у шерензі;
- б. бокова частина строю;
- в. сторона строю, до якої учні повернуті обличчям;
- г. відстань між учнями в колоні.

306. Тилом називається:

- а. права бокова частина строю;
- б. ліва бокова частина строю;
- в. сторона строю, до якої учні повернуті обличчям;
- г. сторона протилежна фронту

307. Флангом називається:

- а. відстань між учнями у шерензі;
- б. бокова частина строю;
- в. сторона строю, до якої учні повернуті обличчям;
- г. сторона протилежна фронту

308. Завданням основної гімнастики є:

- а. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів;
- б. зміцнення здоров'я, відновлення працездатності;
- в. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови;
- г. прискорення процесу пробудження після сну.

309. Програма 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 коні, колоді, опорні стрибки;
- г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.

310. Програма жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:

- а. вільні вправи, вправи на перекладині, кільцях, опорні стрибки;
- б. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
- в. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
- г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.

311. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:

- 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, опорні стрибки;
- г. вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем.

312. Спосіб організації учнів на уроці, при якому вправу одночасно виконують усі учні називається:

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

313. Спосіб організації учнів на уроці, при якому клас ділиться на відділення, кожне з яких виконує вправи одночасно на всіх приладах називається:
- фронтальний;
 - груповий;
 - змінно-груповий;
 - потоковий.
314. Спосіб організації учнів на уроці, при якому клас ділиться на відділення, кожне з яких по черзі виконує одну вправу на одному приладі називається:
- фронтальний;
 - груповий;
 - змінно-груповий;
 - потоковий.
315. Спосіб організації учнів на уроці, при якому клас ділиться на відділення, кожне з яких після виконання вправи на одному приладі переходять до іншого називається:
- фронтальний;
 - груповий;
 - змінно-груповий;
 - потоковий.
316. Учні, які віднесені до основної медичної групи навчаються:
- за загальною програмою по ФК;
 - за загальною програмою по ФК без здачі нормативів по фізичні підготовці;
 - окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
 - окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.
317. Учні, які віднесені до підготовчої медичної групи:
- звільнені від занять ФК;
 - навчаються за загальною програмою по ФК без здачі нормативів по фізичні підготовці;
 - окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
 - навчаються окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.
318. Учні, які віднесені до спеціальної медичної групи:
- звільнені від занять ФК;
 - навчаються за загальною програмою по ФК без здачі нормативів фізичної підготовки;
 - окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
 - навчаються окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.
319. Учні, які навчаються за загальною програмою по ФК без здачі нормативів фізичної підготовки віднесені до:
- основної медичної групи;
 - підготовчої медичної групи;
 - спеціально-підготовчої групи;

г. спеціальної медичної групи.

320. Учні які навчаються окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я віднесені до:

- а. основної медичної групи;
- б. підготовчої медичної групи;
- в. спеціально-підготовчої групи;
- г. спеціальної медичної групи.

321. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку серцево-судинної системи:

- а. рівновага на правій;
- б. нахил вперед в положенні сід;
- в. вис на зігнутих руках на гімнастичній стінці;
- г. біг на місці.

322. Ходьба зміркою відноситься до групи:

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

323. Ходьба по периметру майданчика відноситься до групи:

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

324. Пересування зміркою відноситься до групи:

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

325. Ходьба на носках та на п'ятах входить до групи:

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

326. Загально-розвиваючі 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.

327. Стройові 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.
328. Вправи на приладах включають (гімнастика):
- 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.
329. Різновиди ходьби на колоді відносяться до групи:
- а. акробатичні вправи;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
330. Підйом переворотом на перекладині входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
331. Вправи на гімнастичних приладах 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.
332. Прикладні вправи 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.
333. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину входить до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. опорних стрибків;
 - г. акробатичних вправ.
334. Біг та його різновиди відносяться до групи:
- а. вільних вправ;
 - б. стрибків;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
335. Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.

336. Нахили тулуба вперед і назад, вправо і вліво відносяться до групи:
- вправ художньої гімнастики;
 - прикладних вправ;
 - акробатичних вправ;
 - загально-розвиваючих вправ.
337. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи входить до групи:
- акробатичних вправ;
 - вправ на приладах;
 - акробатичних вправ;
 - загально-розвиваючих вправ.
338. Вправи художньої гімнастики включають:
- штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму;
 - вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
 - вправи з предметами (стрічкою, обручем, булавами, м'ячем), застосовуються на заняттях з дівчатами та жінками.
339. Акробатичні вправи об'єднують:
- природні життєво-необхідні види рухів;
 - штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - акробатичні стрибки, перевороты, вправи в балансуванні;
 - вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
340. Яку форму занять гімнастикою в якості додаткової ви би запропонували школярам, які хочуть приймати участь у змагальній діяльності:
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
 - масові виступи;
 - гімнастика до занять;
 - секційні заняття.
341. Підставою для віднесення учня до спеціальної медичної групи є:
- вади у стані здоров'я;
 - недостатній фізичний розвиток;
 - недостатній рівень фізичної підготовленості;
 - бажання батьків учні.
342. Підставою для віднесення учня до підготовчої медичної групи є:
- вади у стані здоров'я;
 - недостатній рівень фізичної підготовленості;
 - недостатній фізичний розвиток;
 - бажання батьків учня.
343. Команда для руху по колу подається:
- коли направляючий знаходиться на одному з кутів залу;
 - коли направляючий знаходиться на одній з середин залу;
 - коли направляючий знаходиться на початку залу;
 - коли направляючий знаходиться в центрі залу.

344. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів рук:
- а. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - б. кругові оберти руками вперед і назад;
 - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - г. стрибки на двох з оплесками руками над головою.
345. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів черевного пресу:
- а. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - б. нахил вперед в положенні сід;
 - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - г. вис на перекладині на зігнутих руках.
346. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів черевного пресу:
- а. рівновага на правій;
 - 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.
347. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку гнучкості в плечових суглобах:
- 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.
348. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів спини:
- а. рівновага на правій;
 - б. прогинання й піднімання ніг в положенні лежачи на животі;
 - в. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
 - г. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
349. Виберіть з переліку вправ ту, яка сприяє розвитку сили м'язів ніг:
- а. рівновага на правій;
 - б. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
 - в. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
 - г. присідання.
350. Основною формою занять гімнастикою в школі є:
- а. ранкова гігієнічна гімнастика;
 - б. урок;
 - в. секційні заняття;
 - г. гімнастика на великій перерві.
351. Підготовча частина уроку гімнастики вирішує завдання:
- а. пробудження організму учнів після сну;
 - б. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям;
 - в. підготовки систем організму до наступної роботи на уроці;
 - г. стимулювання відновних процесів в організмі.
352. Основна частина уроку гімнастики вирішує завдання:

- a. 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.
353. Заключна частина уроку гімнастики вирішує завдання:
- a. 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.
354. Завдання з підготовки систем організму до основної роботи на уроці здійснюється в:
- a. підготовчій частині уроку;
 - б. основній частині уроку;
 - в. заключній частині уроку;
 - г. впродовж всього уроку.
355. Розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям здійснюється:
- a. в підготовчій частині уроку;
 - б. в основній частині уроку;
 - в. в заключній частині уроку;
 - г. впродовж всього уроку.
356. Щільність уроку це показник:
- a. який характеризує тривалість уроку;
 - б. який характеризує раціонально використаний час на уроці;
 - в. який характеризує ефективність використання часу на уроці;
 - г. який визначає щільність розміщення учнів у строю.
357. Етап початкового розучування гімнастичного елемента спрямований на:
- a. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - б. розвиток фізичних здібностей;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
358. Етап поглибленого розучування гімнастичного елемента спрямований на:
- a. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - б. розвиток фізичних здібностей;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
359. Етап закріплення і удосконалення гімнастичного елемента спрямований на:
- a. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - б. розвиток фізичних здібностей;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
360. Який з перерахованих танців не належить до групи народно-сценічних танців:
- a. козачок;

- б. подоляночка;
- в. брейк-данс;
- г. гопак.

361. Ритміка це:

- а. основа танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
- б. система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;
- в. дисципліна, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
- г. система рухів, які склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.

362. Основною характерною особливістю класичного танцю є:

- а. наявністю рухів в парі чоловічини з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
- б. використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
- 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.

363. Який з перерахованих танців належить до групи народно-сценічних танців:

- а. гопак;
- б. брейк-данс;
- в. чарльстон;
- г. вальс.

364. Мелодія відображає:

- а. найвищий звук, який досягнуто музичному творі під час кожного підйому звуків;
- б. одноголосе вираження музичної думки завдяки чергуванню звуків певної висоти, темпу і ритму;
- в. момент найвищої напруги у музичному творі або його частині;
- г. хвилеподібне чергування високих і низьких звуків у музичному творі.

365. Музичний ритм це:

- а. різна висота звучання музики;
- б. періодичність ударних і не ударних звуків;
- в. послідовне узгодження музичних звуків різної тривалості;
- г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі музики.

366. Двохдольний розмір музичного супроводу передбачає:

- а. чергування сильної долі, слабкої, відносно сильної і слабкої.
- б. чергування двох ударних долей і двох не ударних;
- в. чергування двох ударних долей і однієї неударної;
- г. чергування однієї ударної долі і однієї неударної.

367. Ритмічний малюнок музики вальсу передбачає:

- а. однодольний розмір;
- б. двухдольний розмір;

- в. трьохдольний розмір;
- г. чотирьохдольний розмір.

368. Ударні звуки музичного твору це:

- а. акценти твору які можна відобразити тільки за допомогою ударних музичних інструментів;
- б. звуки музичного твору однакової тривалості;
- в. сильні, виразні ритмічні акценти музичного твору;
- г. сильні і слабкі акценти музичного твору.

369. Музична фраза це:

- а. побудова твору, яка виражає відносно закінчену музичну думку в якій поєднано два музичних речення;
- б. невелика відносно закінчена частина музичного твору, яку складають два музичних такта;
- в. відрізок музичного твору який за своєю логічною основою містить "запитання" і "відповідь";
- г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі мелодії.

370. Хороводні танці за своїм соціальним значенням носили:

- а. розважальний характер;
- б. обрядовий характер;
- в. сценічний характер;
- г. засіб сценічного мистецтва.

371. Хороводні танці виникли в період:

- а. епохи первісно-суспільного ладу;
- б. епохи середньовіччя;
- в. епохи "Відродження";
- г. епохи "Новітнього часу".

372. Характерною особливістю хороводних українських танців є:

- а. рух учасників по колу взявшись за руки;
- б. наявність мелодії з текстом, які визначають зміст і малюнок танцю;
- в. рух учасників парами по колу;
- г. наявність у танці сольної партії.

373. Який з перелічених нижче танців не відноситься до групи українських народних танців?

- а. полька;
- б. вальс;
- в. коломийка;
- г. гопак.

374. Який з перелічених нижче танців відноситься до хороводів?

- а. козачок;
- б. веснянка;
- в. метелиця;
- г. гопак.

375. Які з перелічених нижче вправ можна віднести до засобів класичної хореографії?
- а. крок польки;
 - б. різновиди ходьби та бігу;
 - в. вправи біля хореографічного станка;
 - г. вправи зі стрічкою.
376. Які вправи слід рекомендувати для розвитку відчуття ритму?
- а. виконання ЗРВ під музику;
 - б. вправи зі стрічкою;
 - в. акцентовані оплески руками;
 - г. вправи з м'ячем.
377. Які вправи не відносять до засобів ритміки і хореографії:
- а. оплески і притупування;
 - б. вправи біля станка;
 - в. вправи на приладах;
 - г. ЗРВ;
378. Що передбачає принцип свідомості і активності під час занять ритмікою і хореографією:
- а. необхідність створення уявлення про темп, ритм і амплітуду рухів які вивчаються;
 - б. постановку задач, які відповідають можливостям тих, хто займається;
 - в. свідоме відношення до занять, виховання зацікавленості в оволодінні рухами у взаємозв'язку з музикою і свідомого відношення до них;
 - г. безперервність процесу формування музично-ритмічних навичок.
379. Систему виховання особистості, яка спрямована на формування в учнів музично-рухових знань, умінь та навичок відносять до:
- а. фізичного виховання;
 - б. емоційного виховання;
 - в. естетичного виховання;
 - г. музично-ритмічного виховання.
380. Використання рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних свят людей є особливістю для:
- а. класичного танцю;
 - б. народного тацю;
 - в. сценічного танцю;
 - г. бального танцю.
381. Який з перерахованих танців належить до групи бальних танців?
- а. козачок;
 - б. брейк-данс;
 - в. метелиця;
 - г. вальс.
382. З метою розваги особи дворянського походження використовували зазвичай:
- а. народні танці;
 - б. бальні танці;

- в. хороводні танці ;
- г. сценічні танці.

383. Які з перелічених нижче видів вправ не рекомендовано використовувати на заняттях хореографією з дошкільнятами:

- а. підстрибування на одній нозі;
- б. підстрибування на двох ногах;
- в. рухи у виворотних позиціях ніг;
- г. ходьба на носках.

384. Пантоміма - це засіб емоційного самовираження за допомогою:

- а. жестів;
- б. міміки;
- в. жестів і міміки;
- г. співу, жестів та міміки.

385. В якому виді спорту результат в значній мірі залежить від хореографічної підготовки спортсмена?

- а. спортивна акробатика стрибки;
- б. художня гімнастика;
- в. стрибки у воду;
- г. ковзанярський спорт.

386. Які засоби 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.

387. Основною характерною рисою народно-сценічного танцю є:

- а. наявністю рухів в парі чоловіки з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
- б. використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
- 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.

388. Який з танців відноситься до хороводів?

- а. коломийка;
- б. гаївка;
- в. метелиця;
- г. гопак.

389. Який з перелічених нижче танців не відноситься до групи українських народних танців:

- а. кадрили;
- б. мазурка;
- в. коломийка;
- г. гопак.

390. Хореографія це:

- а. система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;
- б. дисципліна, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
- в. основа танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
- г. система рухів, які склались на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.

391. Який з перерахованих танців не належить до групи бальних танців?

- а. мазурка;
- б. брейк-данс;
- в. танго;
- г. вальс.

392. Кульмінація музичного твору це:

- а. одноголосе вираження музичної думки завдяки чергуванню звуків певної висоти, темпу і ритму;
- б. момент найвищої напруги у музичному творі або його частині;
- в. найвищий звук, який досягнуто музичному творі під час кожного підйому звуків;
- г. хвилеподібне чергування високих і низьких звуків у музичному творі.

393. Музичний метр це:

- а. послідовне узгодження музичних звуків різної тривалості;
- б. періодичність ударних і не ударних звуків;
- в. різна висота звучання музики;
- г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі музики.

394. Трьохдольний розмір музичного супроводу передбачає:

- а. чергування трьох ударних (сильних) долей і трьох не ударних(слабких);
- б. чергування двох ударних (сильних) долей і однієї не ударної(слабкої);
- в. чергування однієї ударної (сильної) долі і двох неударних(слабких);
- г. чергування сильної долі, слабкої, відносно сильної і слабкої.

395. Ритмічний малюнок музики маршу передбачає:

- а. однодольний розмір;
- б. двохдольний розмір;
- в. трьохдольний розмір;
- г. чотирьохдольний розмір.

396. Безударними звуками (долями) музичного твору називаються:

- а. звуки музичного твору однакової тривалості;
- б. ті акценти твору які не можна відобразити за допомогою ударних музичних інструментів;
- в. слабкі, неакцентовані долі музичного твору;
- г. сильні і слабкі акценти музичного твору.

397. Які з перелічених нижче вправ можна рекомендувати в якості найпростішого засобу для розвитку відчуття ритму?

- а. виконання ЗРВ під музику;

- б. диригування;
 - в. вправи зі стрічкою;
 - г. вправи з м'ячем.
398. Які вправи не відносять до засобів ритміки і хореографії?
- а. ЗРВ;
 - б. вправи художньої гімнастики;
 - в. вправи біля станка;
 - г. прикладні вправи.
399. Який з перерахованих танців належить до групи хороводних танців:
- а. полька;
 - б. подоляночка;
 - в. гопак;
 - г. козачок.
400. Ритмічна гімнастика це:
- а. виконання танцювальних вправ під музику;
 - б. виконання загально-розвиваючих вправ під музику;
 - в. виконання акробатичних вправ під музику;
 - г. виконання силових вправ під музику.
401. Підготовку до змагань з баскетболу починають:
- а. з розробки положення про змагання;
 - б. з календаря ігор;
 - в. з тренувань;
 - г. з відпочинку.
402. Команда програє гру через нестачу гравців, коли на майданчику залишилось менше:
- а. 4 гравців;
 - б. 3 гравців;
 - в. 2 гравців.
 - г. немає значення
403. Визначте основне завдання гравців під час гри в баскетбол:
- а. закинути м'яч у кошик;
 - б. передати м'яч своєму гравцю;
 - в. провести м'яч до кошика суперника;
 - г. передати м'яч супернику.
404. Хто під час вкидання м'яча із-за меж майданчика не має права переступати обмежену лінію?
- а. гравець, що вводить м'яч у гру;
 - б. судді;
 - в. інші гравці;
 - г. гравці суперника.
405. Якою рукою потрібно вести м'яч коли біля Вас знаходиться захисник?
- а. ближньою від захисника;

- б. дальньою від захисника
 - в. двома руками
 - г. віддати передачу
406. До яких тактичних дій у баскетболі належить взаємодія 2 – 3 гравців:
- а. групових;
 - б. командних;
 - в. індивідуальних;
 - г. технічних.
407. Баскетбол почав поширюватися в Україні з:
- а. 1917р.;
 - б. 1921р.;
 - в. 1939р.;
 - г. 1925р.
408. Визначте що є основою майстерності гри в баскетбол:
- а. техніка;
 - б. тактика;
 - в. фізичний розвиток.
 - г. фізичні якості
409. Визначте основний прийом ловлі м'яча в баскетбол:
- а. однією рукою;
 - б. немає значення;
 - в. двома руками;
 - г. відповідь а), б).
410. Визначте як називається гравець, який володіє м'ячем під кошиком суперника:
- а. захисник;
 - б. центровий;
 - в. нападаючий.
 - г. ліберо
411. Визначте види зупинок в баскетболі:
- а. вперед;
 - б. кроком, стрибком;
 - в. назад;
 - г. обов'язково з м'ячем.
412. Штрафний кидок дає команді:
- а. два очки;
 - б. три очки;
 - в. одне очко;
 - г. на розгляд судді.
413. Під час виконання кидка в кошик гравець повинен тримати м'яч:
- а. на долоні;
 - б. на пальцях;

- в. Двома руками;
- г. на долоні, кидок від груді;

414. Під час виконання кидка в кошик рука випрямляється в ліктьовому суглобі і кисть супроводжує м'яч:

- а. кидок виконується як зручно гравцю;
- б. ні;
- в. не обов'язково;
- г. так.

415. Назвіть, що в перекладі означає в баскетболі:

- а. м'яч на льоту;
- б. ручний м'яч;
- в. кошик і м'яч;
- г. м'яч в щіт;

416. Ви нападаючий гравець, яке основне завдання стоїть перед Вами?

- а. передати м'яч і вийти на вільне місце;
- б. забити м'яч у кошик суперника;
- в. перехопити м'яч і перейти до атакуючих дій;
- г. заробити фол.

417. Якою літерою позначається у протоколі персональне порушення (фол);

- а. Р;
- б. Т;
- в. Д.
- г. Е.

418. Якою літерою позначається у протоколі технічне порушення (фол) тренеру, гравцям, уболівальникам команди?

- а. Е
- б. С;
- в. В.
- г. Т

419. Який основний технічний прийом нападу:

- а. передача м'яча;
- б. ведення м'яча;
- в. кидок м'яча;
- г. зловити м'яч.

420. Ви захисник, яке основне завдання стоїть перед Вами?

- а. організувати атаку;
- б. накривання м'яча під час кидка нападаючого;
- в. вирвати м'яч у нападаючого;
- г. заволодіти м'ячем і перейти до атакуючих дій.

421. До техніки гри в баскетбол відноситься:

- а. утримання м'яча

- б. удар по м'ячу;
 - в. ловля і передача м'яча;
 - г. блокування м'яча.
422. Свисток судді означає:
- а. зупинку гри;
 - б. передача м'яча гравцю;
 - в. ведення м'яча до свого кошика.
 - г. ведення м'яча до кошика суперника.
423. Баскетбол це:
- а. забава
 - б. спортивна гра;
 - в. рухлива гра;
 - г. індивідуальна гра
424. Вкажіть прийом, який відноситься до техніки гри в нападі в баскетболі.
- а. перехват м'яча;
 - б. подача м'яча;
 - в. кидок м'яча;
 - г. ведення м'яча
425. Точність кидка в баскетболі залежить від таких причин:
- а. способу кидка;
 - б. техніки виконання кидка;
 - в. траєкторії польоту м'яча;
 - г. все вище назване.
426. Під час виконання штрафного кидка гравець повинен зосередити увагу на ціль та зробити вдих поступово видихнути:
- а. так;
 - б. ні;
 - в. не обов'язково;
 - г. за 8 секунд.
427. Роком зародження баскетболу вважається:
- а. 1895р;
 - б. 1891р;
 - в. 1892р.
 - г. 1992р.
428. Назвіть де виник баскетбол:
- а. Росія;
 - б. Італія;
 - в. США;
 - г. АНГЛІЯ.
429. Визначте як називається гравець, який намагається заволодіти м'ячем:
- а. захисник;

- б. нападаючий;
 - в. центровий;
 - г. ліберо.
430. Визначте кількість основних гравців які діють на майданчику у баскетболі:
- а. 6 гравців;
 - б. 5 гравців;
 - в. 7 гравців;
 - г. 11 гравців.
431. Які розміри і поверхню повинен мати ігровий майданчик в баскетболі?
- а. квадратну плоску поверхню вільну від перешкод розміром 30м.;
 - б. прямокутну плоску вільну від перешкод розмірами 18м. у довжину і 9 м. у ширину;
 - в. прямокутну плоску тверду поверхню вільну від перешкод розмірами 28м. у довжину і 15м. у ширину.
 - г. прямокутну плоску тверду поверхню вільну від перешкод розмірами 42м. у довжину і 21м. у ширину.
432. Який прийом відноситься до техніки гри в захисті у баскетболі?
- а. кидок м'яча у кошик;
 - б. передача однією рукою від плеча;
 - в. перехват м'яча;
 - г. передача двома руками.
433. Гру в баскетбол виграє команда, яка наприкінці ігрового часу набрала більшу кількість:
- а. персональних фолів;
 - б. очків;
 - в. кидків по кошику;
 - г. командних фолів.
434. Чи входить в розміри майданчика лінії, що обмежують?
- а. так;
 - б. лінії відсутні;
 - в. не всі лінії входять в розмір майданчика;
 - г. ні.
435. Визначте як виконуються дії з м'ячем у баскетболі:
- а. ногами;
 - б. головою;
 - в. тулубом
 - г. руками.
436. Визначте види ведення м'яча в баскетболі:
- а. ведення правою рукою;
 - б. ведення лівою рукою;
 - в. ведення поперемінно правою та лівою;
 - г. все вище назване.
437. Ведення м'яча в баскетболі можна здійснювати:

- а. двома руками;
 - б. варіант б),в).
 - в. правою рукою;
 - г. лівою рукою.
438. Гравець вибуває з ігри після:
- а. 4 персональних зауважень;
 - б. 3 персональних зауваження;
 - в. 5 персональних зауважень;
 - г. 2 персональних зауважень.
439. Яке основне завдання змагань з баскетболу:
- а. засіб пропаганди;
 - б. підвищення спортивної майстерності, досягнення найкращих результатів;
 - в. виховання морально – вольових якостей;
 - г. всі відповіді правильні.
440. З якого технічного прийому потрібно почати вивчення навчального матеріалу з баскетболу у 2 класі?
- а. ловіння і передача м'яча з кроком;
 - б. ловіння і передача м'яча зі зміною місця;
 - в. ловіння і передача м'яча з місця;
 - г. ведення м'яча.
441. Фізична підготовка в баскетболі поділяється:
- а. технічну;
 - б. загальну, спеціальну;
 - в. тактичну;
 - г. силову
442. Під час ведення м'яча найчастішою помилкою є:
- а. плескання по м'ячу розслабленою долонею;
 - б. ведення м'яча поштовхом руки;
 - в. ведення двома руками;
 - г. ведення ногою.
443. Заборонено виривати м'яч у суперника:
- а. захопленням м'яча двома руками;
 - б. захопленням м'яча однією рукою;
 - в. ударом кулака
 - г. ударом ноги.
444. Гравці можуть перебувати від вкидуючого м'яч гравця на відстані:
- а. 1м.
 - б. 1,5м.
 - в. 2м.
 - г. 0,5м.
445. Зупинка після ведення м'яча не дозволяє:

- а. виконувати передачу м'яча;
 - б. продовжувати ведення;
 - в. виконувати кидок м'яча в кошик.
 - г. передачу мяча супернику
446. У зоні нападу не слід передавати м'яч:
- а. у бік кошика суперника;
 - б. у свою зону;
 - в. із зони штрафного кидка;
 - г. виконувати передачу м'яча.
447. Під час зупинки кроком можна зробити:
- а. 3 кроки;
 - б. 2 кроки;
 - в. 4 кроки;
 - г. 1 кроки.
448. Порушенням правил є:
- а. стрибок з м'ячем;
 - б. кидок у стрибку;
 - в. протидіяти нападаючому з м'ячем;
 - г. кидок після зупинки.
449. Після прийому м'яча не можна:
- а. вести;
 - б. бігти з м'ячем;
 - в. виконувати кидок м'яча у кошик.
 - г. робити 2 кроки
450. Назвіть яке основне завдання стоїть перед гравцями в баскетболі:
- а. обіграти суперника;
 - б. протидіяти нападаючому з м'ячем;
 - в. закинути м'яч у кошик суперника.
 - г. ведення м'яча по майданчику.
451. Який вчений стверджував що розумове і фізичне виховання їдуть паралельно.
- а. П. Ф. Лесгафт;
 - б. В. Г. Белінський;
 - в. Н. С. Ефімова;
 - г. А. М. Горький.
452. Яка кількість учнів може брати участь одночасно у рухливій грі?
- а. 10-20;
 - б. пів класу;
 - в. весь клас;
 - г. скільки дозволить вчитель.
453. Рухлива гра розпочинається:
- а. повільно;

- б. швидко;
 - в. за сигналом;
 - г. за правилами.
454. Правила гри пояснюються докладно:
- а. коли складна гра;
 - б. коли багато команд;
 - в. коли гра проводиться на спортивній площадці;
 - г. коли гра проводиться вперше.
455. Рухлива гра допомагає дітям опоновивати плавання:
- а. без задоволення;
 - б. повільно;
 - в. швидко;
 - г. із задоволенням.
456. Ігри для дітей добирають:
- а. за цікавістю;
 - б. за віком;
 - в. за емоційністю;
 - г. за кількістю учнів у класі.
457. Дошкільний вік це:
- а. дитинство;
 - б. системи організму;
 - в. вдосконалення основних органів та систем організму;
 - г. органи організму.
458. Що регулює проведення рухливих ігор і забав?
- а. суддя;
 - б. правила;
 - в. положення про гру;
 - г. дисциплінованість,
459. Рухливі ігри у воді допомагають дітям позбавитися:
- а. почуття страху глибини;
 - б. почуття страху води;
 - в. почуття страху тренера;
 - г. почуття страху суші.
460. Правила гри пояснюють більш докладніше у випадку коли:
- а. гра повторюється;
 - б. гра проводиться вперше;
 - в. коли є нові гравці;
 - г. гра не цікава.
461. Перший прийом який вивчають 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.
462. Які якості розвиває гра у настільний теніс?
- а. силу;
 - б. витривалість;
 - в. спритність;
 - г. реакцію.
463. На тренувальних заняттях зі спортивних ігор на всіх етапах проводяться?
- а. любі ігри;
 - б. ігри-естафети;
 - в. сюжетні-ігри;
 - г. народні ігри.
464. По яким параметрам визначається тривалість гри?
- а. залежит вид спорту;
 - б. вік, рівень підготовки;
 - в. за бажанням команди;
 - г. скільки є часу.
465. Скільки дітей на уроці потрібно, у ролі ведучого?
- а. постійні відучі;
 - б. найкращі учні;
 - в. бажано всі;
 - г. найсильніші (фізично).
466. В основі сюжетних ігор лежить:
- а. амбіційність;
 - б. відображення дій дійових осіб;
 - в. уявлення (дії людей, тварин, птахів);
 - г. дії тварин.
467. У старших вікових групах проводять ігри в формі;
- а. товариські;
 - б. спортивні турніри;
 - в. малі олімпійські ігри;
 - г. змагань (між учасниками, командами).
468. Для гри у бадмінтон потрібен:
- а. м'яч;
 - б. скакалка;
 - в. шарик;
 - г. волан.
469. Як вишикувати групу в сонячну погоду для пояснення гри?
- а. у шикуванні в колах
 - б. спиною до сонця
 - в. у двох-трьох шеренгах

г. команда проти команди

470. Середня температура у спортивному залі повинна бути?

- а. 15-16 °С;
- б. 18-19 °С;
- в. 20-21 °С;
- г. 10-12 °С.

471. Назвіть основний засіб фізичного виховання дітей є?

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

472. Проведення рухливих ігор і забав регулює:

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

473. Зацікавленість дитини до гри відіграє:

- а. краще засвоєння;
- б. емоції;
- в. волю до перемоги;
- г. підвищення настрою.

474. У якому положенні ставити дітей, коли пояснюється і розпочинається гра?

- а. у шеренгах;
- б. у тому, якому вони починають гру;
- в. у колону;
- г. у коло.

475. Основним показником розвитку дитини є:

- а. зріст, вага;
- б. сила;
- в. гнучкість;
- г. швидкість.

476. Рухливі ігри на уроках повинні проходити:

- а. жваво і емоційно;
- б. спокійно;
- в. за правилами;
- г. з проявом волі до перемоги.

477. Конкретність ігрових вправ характеризується:

- а. відповідно до вікових особливостей;
- б. дитячий садок;
- в. школа;
- г. секція, у якій навчається учень.

478. Ігри для молодших дошкільнят добіраються:
- а. за місцем проведення;
 - б. з предметами;
 - в. прості, цікаві, різноманітні;
 - г. з естафетними паличками.
479. У яких рухлих іграх та забавах діти знайомляться з історичним минулим народу:
- а. сімейно побутові;
 - б. військово - патріотичні;
 - в. релігійні;
 - г. рухливі ігри о тваринах.
480. Українські народні ігри та забави беруть свій початок у:
- а. середникові часи;
 - б. доісторичні часи;
 - в. сучасному світі
 - г. не має значення.
481. Назвіть види рухливих ігор та забав які проводять з дошкільнятами?
- а. естафети;
 - б. ігри на кмітливість;
 - в. несюжетні;
 - г. сюжетні.
482. Як призначають ведучого у народних іграх:
- а. гравці самі призначають;
 - б. коротких лічилок;
 - в. призначає вчитель;
 - г. призначає фізорг.
483. Як вчитель визначає кількість повторень гри?
- а. від бажання вчителя;
 - б. від бажання учнів;
 - в. від фізичного навантаження;
 - г. від часу.
484. Як змінюється навантаження під час проведення рухливиж ігор дітям у зимовий період?
- а. чекаємо коли потепліє;
 - б. зменшуємо навантаження;
 - в. збільшуємо навантаження;
 - г. не виводити дітей на вулицю.
485. За якими принципами спростовують рухливі ігри?
- а. за правилами;
 - б. підготовленістю дітей до гри;
 - в. кількістю виконаних вправ;
 - г. кількістю разів у проведенні естафети.
486. У яких частинах уроку вчитель може використовувати ігри-вправи?

- a. на початку і вкінці
 - б. на початку і в середині
 - в. в середині і в кінці
 - г. не має значення
487. Рухливі ігри на уроках з плавання повинні проводитись:
- a. на середній глибині;
 - б. на майданчику;
 - в. на суші;
 - г. на міліні.
488. У якій частині уроку проводяться рухливі ігри на заняттях з плавання?
- a. у підготовчій;
 - б. у заключній;
 - в. в основній;
 - г. не має значення.
489. Вчитель, під час пояснення і проведення гри з шикунням у коло, повинен стояти;
- a. не має значення;
 - б. в центрі кола;
 - в. у колі;
 - г. поза колом.
490. Кого важливо обрати вчителю (або учням) на початку гри?
- a. ведучого (одного чи кількох)
 - б. тактику гри
 - в. техніку виконання вправ
 - г. місце, з якого починається гра
491. Яке основне педагогічне завдання ставиться вчителем перед грою?
- a. згідно меті уроку
 - б. щоб не було травм
 - в. виявити переможця
 - г. встигнути провести заплановану кількість ігор
492. У яких рухливих іграх та забавах діти знайомляться з різноманітністю тваринного світу?
- a. рухливі ігри з елементами комах;
 - б. рухливі ігри з елементами рослин;
 - в. рухливі ігри з елементами звірів;
 - г. рухливі ігри з елементами птахів.
493. У яких рухливих іграх музика зайва?
- a. індивідуальних;
 - б. у командних;
 - в. у естафетах;
 - г. іграх без предметів.
494. Що потрібно зробити вчителю перед поясненням нової рухливої гри?

- а. докладніше пояснити найскладніші рухи;
 - б. вишикувати учнів;
 - в. поділити учнів на команди;
 - г. вишикувати в шеренги або колони.
495. Які рухливі ігри та забави сприяють вихованню поваги до людської праці?
- а. явища природи;
 - б. трудова праця у рухливих іграх;
 - в. військово - патріотичні;
 - г. релігійні.
496. Як відрізняються рухливі ігри від спортивних ігор?
- 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
497. Які рухливі ігри використовуються на уроках 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
498. Які рухливі ігри та забави називають імітаційними ?
- 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.
499. Яке впливають рухливі ігри на учнів початкових класів 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
500. "Рухливі ігри"-це:
- 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.
501. Чи може бути на сучасних міжнародних змаганнях м'ячик оранжевого кольору у настільному тенісі?
- а. Так

- б. Ні
 - в. Колір м'ячика не має значення
 - г. Головне щоб діаметр і вага м'ячика відповідали правилам змагань
502. Чи має значення розмір, форму і вагу тенісної ракетки?
- а. Так
 - б. Ні
 - в. Є чітко встановлені стандарти
 - г. Залежать від ігрового приміщення
503. Не менше скількох відсотків у настільному тенісі повинна бути товщини ударної частини ракетки виготовлена із натурального дерева.
- а. 50 %
 - б. 60 %
 - в. 70 %
 - г. 85 %
504. Чи може бути будь-яка зі сторін ракетки білого кольору у настільному тенісі?
- а. Так
 - б. Ні
 - в. Можливо якщо м'ячик оранжевого
 - г. Залежать від ігрового приміщення
505. В якому році К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч.
- а. 1902
 - б. 1045
 - в. 1867
 - г. 1885
506. 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 Джеквеса на інвентар і правила гри
507. Реклама на суддівських столиках чи на інших меблях всередині ігрового майданчика повинна не перевищувати площу у настільному тенісі:
- а. 750 кв.см
 - б. 1000 кв.см
 - в. 900 кв.см
 - г. 650.см
508. Реклама на одязі суддів у настільному тенісі не повинна займати загальну площу більше
- а. 60 кв.см.
 - б. 40 кв.см.
 - в. 80 в.см.
 - г. 50 в.см.
509. Чи може розміщуватися на одязі гравців 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

510. Ігровий простір для республіканських змагань у 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

511. Якщо м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола тоді у настільному тенісі зараховується:

- а. Подвійний відскік
- б. Не в черзі
- в. Не в квадрат
- г. Подвійний удар

512. Зустріч команд, які представляють різні асоціації – це:

- а. Турнір за запрошенням
- б. Міжнародна зустріч
- в. Турнір з обмеженням
- г. Олімпійські змагання

513. Білий і оранжевий - це допустимі кольори у настільному тенісі:

- а. ракеток
- б. тенісного столу
- в. м'ячика
- г. форми гравців

514. ФНТУ – це

- а. Федерація настільного тенісу України
- б. Федерація національного тенісного спорту України
- в. Формація настільного тенісу України
- г. Фундація настільного тенісу України

515. 1,525 метри – це

- а. ширина тенісного столу
- б. довжина тенісного столу
- в. висота тенісного столу
- г. діагональ тенісного столу

516. Період часу у настільному тенісі, коли м'яч у грі - це:

- а. партія
- б. розіграш
- в. подача
- г. зарахований результат

517. Після набору 5 очок в останній партії у настільному тенісі змінюється:

- а. ракетка
- б. м'ячик
- в. сторона тенісного столу
- г. форми гравців

518. Якщо гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу тоді зараховується:

- а. не в квадрат
- б. подвійний удар
- в. подача
- г. не з квадрату

519. 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 того, який приймає (в парних зустрічах) тоді зараховується:

- а. переподача
- б. перехід подачі
- в. сітка
- г. очко

520. Звук від ударів м'яча об ракетку і стіл на англійську перекладається як:

- а. понг -пінг
- б. пінг-понг
- в. теніс
- г. настільний теніс

521. 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

522. На вашу думку ширина тенісного столу становить

- а. 1,75 метри
- б. 2,05 метри
- в. 2,38 метри
- г. 1,525 метри

523. Вкажіть точну вагу тенісного м'ячика:

- а. 0,5 грам
- б. 4 грами
- в. 7,8 грам
- г. 2,7 грама.

524. В. Ландик є:

- а. Президент ФНТУ
- б. Президент ФІДЕ
- в. Президент ФФУ

г. Президент НОКу

525. ITTF – це?

- а. Суддівська колегія по настільному тенісу
- б. Міжнародна Федерація Настільного Тенісу
- в. Апеляційна колегія з настільного тенісу
- г. Міжнародні змагання

526. Якщо м'яч торкнувся стола нижче бокових кромek ігрової поверхні у настільному тенісі, це називається:

- а. “Бокс”
- б. “Рука на столі”
- в. “Сітка”
- г. “Подвійний удар”

527. Період часу у настільному тенісі, коли м'яч у грі називається:

- а. Подача
- б. Тайм-аут
- в. Розіграш
- г. Кутовий удар

528. Яка країна стала засновником настільного тенісу:

- а. Нідерланди
- б. Німеччина
- в. Україна
- г. Англія

529. Чи має значення висота на яку повинен підкинути м'яч у настільному тенісі гравець під час виконання подачі?

- а. Так
- б. Ні
- в. Не має значення
- г. Учасники змагань самі обирають на яку висоту потрібно підкидувати м'яч.

530. 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

531. Чи є правильним розміщення реклами біля ігрового столу у настільному тенісі білого або оранжевого кольору:

- а. Так
- б. Ні
- в. Колір не має значення
- г. Учасники самі обирають яким м'ячем буде здійснюватися змагання

532. 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

533. Яка мінімальна висота повинна бути для джерела освітлення від підлоги у настільному тенісі?

- а. 4 м.
- б. 6м.
- в. 8м.
- г. 3м.

534. Чи може проводитися Олімпійські змагання якщо світло становить 600 люкс на висоті ігрової поверхні і 300 люкс будь-якої іншої частини ігрового майданчика у настільному тенісі

- а. Так
- б. Ні
- в. Кількість світла не має значення
- г. Головне що учасники без перешкод бачили м'ячик на ігровому майданчику

535. Біла лінія шириною 2см у 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

536. 1926 року було утворено?

- а. UEFA
- б. ITTF
- в. FIDE
- г. NBA

537. 2,7 гр у настільному тенісі – це?

- а. Вага ракетки
- б. Вага сітки
- в. Вага м'яча
- г. Вага м'якого покриття тенісної ракетки

538. Чи допускається написи і символи на внутрішній огорожі синього та червоного кольору у настільному тенісі?

- а. Так
- б. Ні
- в. Не має значення
- г. В окремих випадках

539. Якщо м'яч у настільному тенісі 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
540. У 2001 році відбувся перехід у 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
541. З скількох квадратів складається ігрове поле у настільному тенісі:
- а. 2
 - б. 6
 - в. 8
 - г. 4
542. Чи може тривати тайм аут 5 хвилин на Олімпійських іграх у настільному тенісі?
- а. Так
 - б. Ні
 - в. Тільки у відповідності до правил змагання
 - г. За домовленістю сторін
543. Якщо м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола у настільному тенісі:
- а. Подвійний відскік
 - б. Подвійний удар
 - в. Бокс
 - г. Не в черзі
544. 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
545. "Час" у 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. Поручено черговість подачі чи прийому
546. Коли в Англії пінг-понг визнали як спорт?
- а. 1903 р.
 - б. 1900 р.
 - в. 1934 р.
 - г. 1918
547. Представники якої країни переважали серед переможців у настільному тенісі з 1930 по 1951 р.
- а. США
 - б. Канади

- в. Угорщини
 - г. Японії
548. Представники якої країни очолили лідерство в настільному тенісі після 1951 року.
- а. СРСР
 - б. Німеччини
 - в. Кореї
 - г. Японії
549. Чи присвоюються звання кандидата та майстра спорту з настільного тенісу:
- а. так
 - б. ні
 - в. в окремих випадках
 - г. тільки кандидата в майстри спорту
550. 16 см. - становить у настільному тенісі:
- а. висота сітки
 - б. висота столу
 - в. мінімальна висота підкидання м'яча при подачі
 - г. максимальна висота підкидання м'яча при подачі
551. Одна подача у настільному тенісі виконується при досягненні рахунку:
- а. 10:10
 - б. 12:12
 - в. 8:8
 - г. 14:14
552. 40 мм. – становить у настільному тенісі:
- а. діаметр ракетки
 - б. діаметр мячика
 - в. товщина ракетки
 - г. висота сітки
553. 183 см. у настільному тенісі - становить:
- а. висоту сітки
 - б. довжину столу
 - в. довжину сітки, що ділить поле на дві рівні частини
 - г. ширину столу
554. 2 см. у настільному тенісі Становить:
- а. Ширину білої лінії, яка обмежує краї поля
 - б. висоту сітки
 - в. діаметр ракетки
 - г. товщину ракетки
555. 3 мм. у настільному тенісі – становить:
- а. висоту сітки
 - б. діаметр мячика
 - в. Ширину центральної лінії, яка ділить поле пополам

- г. ширину столу
556. 2,74 метри у настільному тенісі - становить
- а. висоту столу
 - б. довжину столу
 - в. ширину столу
 - г. висоту сітки
557. 15,25см у настільному тенісі – становить
- а. висоту сітки
 - б. діаметр мячика
 - в. Ширина центральної лінії, яка ділить поле пополам
 - г. ширину столу
558. Якщо у парній грі у настільному тенісі м'яча вдарив не той гравець тоді зараховується:
- а. Не в черзі
 - б. Не в квадрат
 - в. Подвійний удар
 - г. мяч не зараховується
559. Якщо м'яч, у 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
560. Вільна рука гравця торкнулась ігрової поверхні у настільному тенісі:
- а. Рука на столі
 - б. Подвійний удар
 - в. Не в квадрат
 - г. Не в черзі
561. Якщо зрушена ігрова поверхня у настільному тенісі тоді зафіксується:
- а. Рука на столі
 - б. Подвійний удар
 - в. Не в квадрат
 - г. Порушено стіл
562. 76 см. становить у настільному тенісі:
- а. ширина столу
 - б. висота столу
 - в. половина столу
 - г. діагональ столу
563. 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

564. Змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально представляє собою:

- а. Міжнародна зустріч
- б. Турнір за запрошенням
- в. Турнір з обмеженням
- г. чемпіонат країни.

565. Змагання, 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

566. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень

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

567. 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.

568. Назвіть форми проведення спортивних змагань.

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

569. 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.

570. Міжнародний союз борців ФІЛА був створений:

- а. в 2000 році;
- б. в 1912 році;
- в. в 1996 році;
- г. в 1896 році.

571. Жіноча боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

- а. в 1980 році;
- б. в 2004 році;

- в. в 2010 році;
- г. в 1996 році.

572. У тренувальному процесі циклічність підготовки проявляється ?

- 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.

573. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень:

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

574. Від яких продуктів слід відмовитися на першому етапі тренувань?

- а. від жирних соусів;
- б. від кетчупів;
- в. від сметани;
- г. від усього перерахованого.

575. Циклічність підготовки у тренувальному процесі проявляється у циклах?

- 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.

576. Вільна боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

- а. в 1896 році;
- б. в 1960 році;
- в. в 1904 році;
- г. в 1930 році.

577. Як добирають ігри для молодших дошкільнят?

- а. за місцем проведення;
- б. з предметами;
- в. прості, цікаві, різноманітні;
- г. з естафетними паличками.

578. У яких іграх діти знайомляться з історичним минулим народу:

- а. сімейно побутові;
- б. військово - патріотичні;
- в. релігійні;
- г. рухливі ігри о тваринах.

579. Українські народні 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 гри?

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

582. Яким способом призначають ведучого у народних 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 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 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. За якою методикою спростовують 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 мілині.
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 гри з шикуванням у коло?
- а. не має значення;
 - б. в центрі кола;
 - в. у колі;
 - г. поза колом.
597. Який важливий елемент в методики проведення рухливих ігор, естафет?
- а. підведення підсумків
 - б. кількість учнів
 - в. пояснення
 - г. місця проведення
598. За якими принципами спростовують 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 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. Яка команда розпочинає гру в футболі
- а. команда господарів
 - б. команда гостей
 - в. команда, яка за жеребом отримала таке право
 - г. за рішенням арбітра.
602. Які переваги у воротаря у площі його воріт
- а. дозволяється грати руками за межами штрафної площі
 - б. забороняється встановлювати „стінку”
 - в. забороняється атакувати воротаря у межах площі його воріт
 - г. забороняється виконувати вільні удари від воріт
603. Як правильно виконується технічний елемент "аут"
- а. двома руками із-за голови
 - б. двома руками збоку
 - в. будь-яким чином двома руками зверху
 - г. однією рукою

604. Що відповідає правилам гри у футболі в штрафній площі
- 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
605. Дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле надає
- а. капітан команди
 - б. асистент арбітра
 - в. тренер команди
 - г. арбітр у полі
606. Основні обов’язки арбітра в футболі
- а. фіксувати всі порушення правил змагань
 - б. слідкувати за діями представників команд
 - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
 - г. контролювати запасних гравців
607. Чи дозволяється зміна кольорів 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
608. Чи дозволяється поштовхи суперника у футболі
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки на ігровій відстані плечем у плече
 - г. лише у своїй штрафній площі
609. Чи дозволяється у футболі грати в окулярах
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
610. Чи може гравець штовхати суперника в футболі
- а. так
 - б. ні
 - в. рукою
 - г. плечем в спину
611. Як вид спорту футбол зародився в
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
612. Який технічний 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
613. З якого технічного прийому слід починати навчання польового гравця
- а. ударів по м'ячу та зупинок
 - б. фінтів
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
614. Основним документом в організації змагань є
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри
615. Яка кількість гравців одночасно перебувають на футбольному полі під час гри якщо команди в повному складі
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
616. Основний час відведений на гру в футболі
- а. 90 хв
 - б. 80 хв
 - в. 60 хв
 - г. 100 хв
617. Яка з систем проведення змагань не відноситься до гри у футбол
- а. колова
 - б. з вибуванням(Олімпійська)
 - в. змішана
 - г. контрольна
618. У групових діях в футболі беруть участь
- а. не менше двох гравців
 - б. не менше одного гравця
 - в. один гравець
 - г. капітан команди
619. Удари по м'ячу, що визначаються за їх напрямком, знайдіть зайвий
- а. діагональні
 - б. середні
 - в. повздовжні
 - г. поперечні
620. Навчання техніки гри у футбол необхідно розпочинати з

- а. ведення м'яча
 - б. ударів по м'ячу ногою
 - в. стійок, бігу, стрибків, зупинок, поворотів
 - г. відбору м'яча
621. Чи проводиться розмітка поля переривчастими лініями
- а. так
 - б. ні
 - в. немає різниці
 - г. за рішенням арбітра
622. Кількість арбітрів які обслуговують футбольну зустріч
- а. 2
 - б. 1
 - в. 4
 - г. 3
623. Кількість асистентів арбітра які обслуговують футбольну зустріч
- а. 1
 - б. 2
 - в. 5
 - г. 6
624. В якому відрізку гри арбітр у футболі додає час
- а. в кінці кожного тайму
 - б. в кінці другого тайму
 - в. в кінці першого тайму
 - г. коли заманеться
625. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі якщо команда в повному складі
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
626. Вкажіть, що не відповідає правилам гри у футбол
- а. воротареві дозволяється грати руками в межах штрафної площі
 - б. польовому гравцеві дозволяється грати руками
 - в. забороняється атака на воротаря в межах площі воріт
 - г. воротареві дозволяється вводити м'яч у гру рукою
627. Якої форми футбольне поле
- а. прямокутної
 - б. квадратної
 - в. овальної
 - г. круглої
628. Гра в футболі розпочинається з

- а. удару по м'ячу в центрі поля
 - б. вкидання м'яча з-за бічної лінії
 - в. кутовим ударом
 - г. ударом від воріт
629. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля
- а. ні
 - б. тільки бокові лінії
 - в. так
 - г. тільки лицеві лінії
630. Який технічний елемент є основою техніки гри воротаря
- а. фінти
 - б. ловля м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. удари по м'ячу
631. Міжнародні змагання з футболу проводяться на полях з таким розміром
- а. 45×90 м;
 - б. 64×100 м;
 - в. 90×120 м
 - г. 45×120 м;
632. Що входить у комплект обов'язкової екіпіровки гравця на футбольному полі
- 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
633. За якої мінімальної кількості гравців можна розпочинати футбольну гру
- а. 7
 - б. 8
 - в. 9
 - г. 10
634. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря
- а. так;
 - б. ні;
 - в. дозволяється за умови неповного чисельного складу команди
 - г. за рішенням арбітра
635. 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
636. Які дії арбітра, якщо м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією при виконанні ауту в футболі

- 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
637. Півколо штрафної площі футбольного поля дозволяє
- а. грати руками польовому гравцю
 - б. грати руками воротареві
 - в. визначити відстань, на якій повинні перебувати гравці під час виконання 11-метрового штрафного удару
 - г. визначити положення "поза грою"
638. Під час гри в футболі арбітр повинен обов'язково мати
- а. 4 секундоміри
 - б. прапорець
 - в. попереджувальні карточки
 - г. 3 свистки
639. Радіус кутового сектору в футболі становить
- а. 0,5 м
 - б. 1 м
 - в. 0,8 м
 - г. 1,5 м
640. Основні обов'язки асистента арбітра у футболі
- а. контролювати заміни гравців
 - б. визначати положення „поза грою” та вихід м'яча за межі поля
 - в. слідкувати за об'ємом і масою м'яча
 - г. фіксувати ігровий час
641. Який період часу у футболі воротар може утримувати м'яч в руках під час гри
- а. не більше 4 секунд
 - б. не більше 6 секунд
 - в. не більше 8 секунд
 - г. не більше 10 секунд
642. 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
643. М'яч в футболі замінюється в таких випадках
- а. маса м'яча більша стандартної
 - б. тиск м'яча не відповідає нормам
 - в. м'яч кольоровий
 - г. м'яч брудний
644. Зупинка гри відбулася із-за помилки арбітра. Як поновлюється футбольний матч

- а. штрафним ударом
 - б. вільним ударом
 - в. „спірним м'ячем”
 - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
645. Воротар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 7 секунд. 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 штрафний удар
646. 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
647. 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
648. Центральне коло футбольного поля має такий радіус
- а. 9,15 м
 - б. 10 м
 - в. 10,36 м
 - г. 11 м
649. 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 лицеvu лінію
 - г. з лінії воріт
650. „Ігрова відстань” у футболі це
- 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
651. Жестикуляція арбітра при призначенні штрафного удару
- а. рука піднята ввєрх
 - б. рука направлена вперед
 - в. обидві руки направлені вперед
 - г. обидві руки підняті ввєрх
652. 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
653. Взяття воріт у футболі 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
654. Що є порушенням правил гри у футболі
- а. удар м'яча рукою
 - б. удар м'яча в руку
 - в. вкидання м'яча із-за бокової лінії
 - г. ловля м'яча воротарем
655. Вільний удар в футболі призначається, у випадку якщо
- а. гравець знаходиться в положенні "поза грою"
 - б. гравець користується недозволеним технічним прийомом
 - в. гравець штовхає противника плечем в спину
 - г. порушення правил у штрафному майданчику
656. Штрафний удар в футболі призначається, у випадку якщо
- а. гравець вистрибує на суперника
 - б. гравець тримає чи штовхає суперника
 - в. гравець знаходиться "поза грою"
 - г. м'яч покинув межі поля
657. За які з наступних порушень призначається 11-ти м штрафний удар
- а. гра рукою в штрафному майданчику командою суперника
 - 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
658. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар
- а. 9,15 м
 - б. 11 м
 - в. безпосередньо один коло одного
 - г. за межами поля
659. Дата зародження футболу в Україні
- а. 1878 р
 - б. 1901 р
 - в. 1910 р
 - г. 1894
660. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому

- а. кут розбігу
 - б. постановка опорної ноги
 - в. швидкість розбігу
 - г. сила удару
661. Маса м'яча в футболі згідно правил гри
- а. 380 – 400 гр
 - б. 410 – 450 гр
 - в. 460 – 500 гр
 - г. 510 – 550 гр
662. Частиною стопи якою розпочинають навчання ударів по м'ячу
- а. серединою підйому
 - б. носком
 - в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
 - г. п'ятою
663. Що не входить в обов'язковий інвентар гравців під час гри у футбол
- а. рукавиці
 - б. гетри
 - в. щитки
 - г. светр воротаря
664. Зі скількох пунктів складаються правила гри у футбол
- а. 13
 - б. 15
 - в. 17
 - г. 19
665. Який термін не є футбольним
- а. корнер
 - б. хавбек
 - в. офсайд
 - г. шор трек
666. Дата зародження футболу як гри у Світі
- а. 6 грудня 1863 р
 - б. 9 квітня 1863 р
 - в. 10 січня 1900 р
 - г. 9 липня 1865 р
667. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор
- а. 1900 р
 - б. 1904 р
 - в. 1896 р
 - г. 1908 р
668. З якого року проводиться чемпіонат України
- а. 1992 р

- б. 1991 р
- в. 1990 р
- г. 1993 р

669. В яких ігрових ситуаціях застосовується удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи

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

670. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару ,при ударі внутрішньою частиною підйому

- а. 45°
- б. 90°
- в. 60°
- г. 80°

671. Ширина лінії розмітки має такий розмір

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

672. Команда чемпіон першого незалежного чемпіонату України з футболу

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

673. Команда володар першого Кубку незалежної України

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

674. Де і в якому році засновано ФІФА

- а. 1904 р. – у Парижі
- б. 1904 р. – у Лондоні
- в. 1904 р. – у Цюріху
- г. 1904 р. – у Глазго

675. Титул першого чемпіона світу здобула збірна команда

- а. Англії
- б. Уругваю
- в. Бразилії
- г. Аргентини

676. Від яких чинників залежить вибір тактики гри

- а. внутрішні умови

- б. зовнішні умови
- в. стиль гри
- г. техніка гри

677. Види групового захисту

- а. зонний
- б. персональний
- в. особистий
- г. індивідуальний

678. З якого року проводяться чемпіонати Європи з футболу

- а. 1960 р.
- б. 1964 р.
- в. 1968 р.
- г. 1972 р.

679. Першим чемпіоном Європи стала збірна команда

- а. СРСР
- б. Іспанія
- в. Італія
- г. Бразилія

680. Радіус центрального кола становить

- а. 9 м
- б. 9,15 м
- в. 7,15 м
- г. 8,15 м

681. В якому році відбувся перший чемпіонат світу з футболу

- а. 1930 р
- б. 1934 р
- в. 1926 р
- г. 1922 р

682. Дата народження сучасного футболу в Світі

- а. 6 грудня 1863 р
- б. 15 січня 1850 р
- в. 11 лютого 1900 р
- г. 10 березня 1904 р

683. Виберіть індивідуальні тактичні дії, що становлять тактику нападу

- а. перехоплення м'яча;
- б. удар по воротах;
- в. відволікання суперника;
- г. протидія удару по воротах.

684. Серед вказаних різновидів ударів по м'ячу, що визначаються за відстанню, знайдіть зайвий

- а. довгі

- б. середні
- в. короткі
- г. поперечні

685. Футбольні ворота мають такі розміри

- а. 7,32 м ширина, 2,44 м висота
- б. 7,12 м ширина, 2,40 м висота
- в. 7,40 м ширина, 2,50 м висота
- г. 7,20 м ширина, 2,45 м висота

686. Кількість замінів дозволених у футболі в міжнародних матчах

- а. 5
- б. 4
- в. 3
- г. 7

687. Кількість гравців які виконують післяматчеві пенальті

- а. 4
- б. 1
- в. 5
- г. 2

688. Яким жестом арбітр сигналізує про виконання вільного удару

- а. головою
- б. свистком
- в. піднявши руку вгору
- г. прапорцем

689. Який з ігрових видів спорту в Україні є наймасовішим

- а. регбі
- б. волейбол
- в. футбол
- г. баскетбол

690. В якому році зародився футбол в Україні

- а. 1962 р
- б. 1894 р
- в. 1928 р
- г. 2001 р

691. Перший офіційний футбольний матч в Україні відбувся у місті

- а. Київ
- б. Львів
- в. Харків
- г. Одеса

692. На якій відстані від гравця, який виконує кутовий удар повинен знаходитися гравець команди суперника

- а. 7 м

- б. 9,15 м
 - в. 11 м
 - г. 9 м
693. Яка методична послідовність вивчення ударів по м'ячу ногою
- а. удари по м'ячу, що летить
 - б. удари по нерухомому м'ячу
 - в. удари по м'ячу, що відскочив від землі (з напівльоту)
 - г. удари по м'ячу, що котиться
694. Вкажіть допустимі норми довжини футбольного поля
- а. 90×100 м;
 - б. 100×120 м;
 - в. 90×120 м
 - г. 45×120 м;
695. Вкажіть максимальне число гравців команди внесених у заявочний протокол на гру
- а. 7
 - б. 11
 - в. 18
 - г. 25
696. Футбольне поле на якому проводяться змагання з футболу має таку форму
- а. прямокутну
 - б. квадратну
 - в. овальну
 - г. круглу
697. Що не відноситься до техніки гри воротаря
- а. фінти
 - б. ловля м'яча
 - в. відбивання м'яча
 - г. введення м'яча у гру
698. У випадку, коли гравець отримав важку травму в футболі арбітр повинен
- а. продовжувати гру
 - б. зупинити гру і викликати лікаря
 - в. дозволити покинути поле з допомогою партнерів
 - г. дозволити покинути поле з допомогою тренера
699. Жестикуляція арбітра у футболі який свідчить про призначення вільного удару
- а. рука піднята вгору
 - б. рука направлена вперед
 - в. обидві руки направлені вперед
 - г. обидві руки підняті вгору
700. Радіус центрального кола футбольного поля становить
- а. 10 м
 - б. 9,15 м

- в. 8 м
- г. 15 м

701. Вкажіть перші пристосування для ходьби по снігу
- а. снігоступи
 - б. лижа-черевик
 - в. ковзальні лижі
 - г. сани
702. Виберіть час появи першої письменної згадки про використання лиж на Русі
- а. X ст.
 - б. VIII ст.
 - в. VI ст.
 - г. XII ст.
703. Вкажіть країну та рік проведення перших змагань на лижах
- а. Італія, 1787 році
 - б. Росія, 1810 році
 - в. Норвегія, 1767 році
 - г. Фінляндія, 1810 році
704. Вкажіть країну та рік проведення перших зимових Олімпійських ігор (ЗОІ) та першого чемпіонату світу (ЧС)
- а. 1910 році, Саппоро, Японія
 - б. 1920 році, Калгарі, Канада
 - в. 1920 році, Італія, Кортина д'Ампеццо
 - г. 1924 році, Шамоні, Франція
705. Вкажіть три наймасовіших в Україні зимових видів спорту (за кількістю тих, що займаються в спортивних школах різної категорії)
- а. лижні перегони, хокей, фігурне катання
 - б. гірськолижний спорт, фрістайл, біатлон
 - в. фігурне катання, лижне двоборство, бобслей
 - г. фігурне катання, лижне двоборство, фрістайл
706. Виділіть найсильнішу лижну державу ХХ ст. з лижних перегонів
- а. Норвегія
 - б. Фінляндія
 - в. Росія
 - г. Україна
707. Колигірські лижі включили в програму ЗОІ
- а. у 1924 році - I ЗОІ, Шамоні, Франція
 - б. у 1936 році - IV ЗОІ, Гарміш-Партенкірхен, Німеччина
 - в. у 1956 році - VII ЗОІ, Кортину д'Ампеццо, Італія
 - г. у 1924 році - IV ЗОІ, Вуокатті, Фінляндія
708. Коли провели перший чемпіонат світу з біатлону
- а. у 1961 році

- б. у 1958 році
 - в. у 1962 році
 - г. у 1968 році
709. Коли відбулися перші змагання біатлоністів в програмі ЗОІ
- а. у 1952 році, на VI ЗОІ
 - б. у 1960 році, на VIII ЗОІ
 - в. у 1968 році, на X ЗОІ
 - г. у 1954 році, на XX чемпіонаті світу
710. Розкрийте програму змагань з біатлону на VIII ЗОІ, 1960 році
- а. 10 і 20 км.
 - б. 10 км., 20 км. і естафета 4x7,5 км.
 - в. 20 км.
 - г. 10 км.
711. Перерахуйте дисципліни фрістайлу, включені в олімпійську програму (2002 році)
- а. лижний балет і могул для жінок, акробатика для чоловіків
 - б. могул і лижна акробатика для чоловіків і жінок
 - в. могул для чоловіків і лижна акробатика для жінок
 - г. могул і лижний балет для чоловіків і жінок
712. Коли відбувся перший чемпіонат світу з фрістайлу
- а. у 1986 році
 - б. у 1995 році
 - в. у 2000 році
 - г. у 2001 році
713. Коли відбувся перший чемпіонат світу з фрістайлу?
- а. у 1986 році
 - б. у 1995 році
 - в. у 2000 році
 - г. у 2003 році
714. Перерахуйте показники, за якими оцінюють спортивний результат у стрибках на лижах з трампліну
- а. за технікою та швидкістю виконання стрибка
 - б. за дальністю стрибка і технікою його виконання
 - в. за дальністю стрибка
 - г. за технікою виконання стрибка
715. Перерахуйте вправи змагань у лижному двоборстві
- а. лижні перегони на 10 і 5 км
 - б. стрибки на лижах з трампліну і лижні перегони
 - в. стрибки на лижах з трампліну К-90 і К-120
 - г. лижні перегони на 5 км
716. Вкажіть стиль пересування двоборців у лижних перегонах
- а. класичний

- б. ковзанярський
 - в. вільний
 - г. класичний та ковзанярський
717. Вкажіть кількість залікових стрибків у класичному двоборстві (К-90 і 15 км.)
- а. три залікові стрибки
 - б. три стрибки, з яких перший стрибок пробний, два наступних - залікові
 - в. три стрибки, з яких перший і другий стрибки пробні, третій – заліковий
 - г. чотири залікові стрибки
718. Хто стартує першим у лижних перегонах у змаганнях двоборців?
- а. переможець у стрибках
 - б. згідно стартового протоколу, отриманому після жеребкування
 - в. учасник, що зайняв останнє місце в стрибках
 - г. учасник, що зайняв друге місце в стрибках
719. Перерахуйте показники, за якими розрізняють траси в різних дисциплінах гірських лиж
- а. довжина траси, перепад висот, кількість воріт
 - б. довжина траси, перепад висот, кількість воріт, відстань між воротами
 - в. кількість воріт і відстань між ними
 - г. довжина траси, перепад висот
720. Дайте характеристику біатлону
- а. лижні перегони без зброї у поєднанні із стріляниною по мішенях на вогняних рубежах
 - б. лижні перегони вільним стилем із зброєю у поєднанні із стріляниною по мішенях на вогняних рубежах
 - в. лижні перегони класичним і вільним стилями із зброєю у поєднанні із стріляниною по мішенях на вогняних рубежах
 - г. лижні перегони класичним і ковзанярським стилями із зброєю у поєднанні із стріляниною по мішенях на вогняних рубежах
721. Виділіть положення, з яких ведеться стрільба по мішенях в біатлоні
- а. лежачи
 - б. стоячи
 - в. лежачи і стоячи
 - г. сидячи
722. Охарактеризуйте змагання з паралельного гігантського слалому в сноуборді
- а. два учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи чотири спроби з почерговою зміною доріжок
 - б. два учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи три спроби із зміною доріжок
 - в. два учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи дві спроби із зміною доріжок
 - г. чотири учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи чотири спроби з почерговою зміною доріжок
723. Розкрийте загальну характеристику змагань з могулу

- а. могул - це максимально швидкий спуск на спеціальних лижах з горбистого схилу завдовжки близько 250 м по максимально точній прямій з виконанням двох обов'язкових стрибків
- б. могул - це спуск на лижах з рівного схилу завдовжки близько 300 м по прямій траєкторії з виконанням акробатичних елементів
- в. могул - це швидкісний спуск на лижах зі схилу завдовжки близько 500 м по максимально точній прямій з виконанням найбільшої кількості акробатичних стрибків
- г. могул - це швидкісний спуск на лижах зі схилу завдовжки близько 1500 м по максимально точній прямій з виконанням найбільшої кількості акробатичних стрибків

724. Розкрийте загальну характеристику змагань з лижної акробатики

- а. лижна акробатика - це спуск на гірських лижах з рівного схилу завдовжки близько 250 м з виконанням акробатичних елементів під музику
- б. лижна акробатика - це спуск на гірських лижах з горбистого схилу завдовжки близько 300 м по прямій траєкторії з виконанням акробатичних елементів
- в. у лижній акробатиці спортсмени на спеціальних лижах спускаються з схилу для розгону, заходять на трамплін і, злітаючи вгору, виконують акробатичні елементи
- г. лижна акробатика - це спуск на гірських лижах з горбистого схилу завдовжки близько 500 м по прямій траєкторії з виконанням акробатичних елементів

725. Дайте загальну характеристику змагань з хафпайпу

- а. ковзання на сніжному жолобі завдовжки 110 м на одній широкій і трохи м'якій лижній дошці з виконанням акробатичних елементів на краях жолоба
- б. швидкісне ковзання на схилі на жорсткій лижній дошці з виконанням акробатичних елементів
- в. швидкісний спуск на сніжному жолобі завдовжки 110 м на одній широкій і м'якій лижній дошці
- г. швидкісний спуск на сніжному жолобі завдовжки 150 м на одній широкій і м'якій лижній дошці

726. Проаналізуйте змагання з паралельного гігантського слалому в сноуборді

- а. два учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи чотири спроби з почерговою зміною доріжок
- б. два учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи дві спроби із зміною доріжок
- в. чотири учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи чотири спроби з почерговою зміною доріжок
- г. три учасники одночасно стартують на паралельних трасах (доріжках), роблячи дві спроби із зміною доріжок

727. Вкажіть допустиму довжину лиж для класичного стилю

- а. рекомендуються лижі довжиною, що перевищує ріст спортсмена на 25 см
- б. рекомендуються лижі довжиною, що перевищує ріст спортсмена на 45 см
- в. рекомендуються лижі довжиною, що перевищує ріст спортсмена на 15 см
- г. рекомендуються лижі довжиною, що не перевищує ріст спортсмена

728. Вкажіть довжину лиж, що рекомендується, для ковзанярського стилю

- а. рекомендуються лижі довжиною, що не перевищує ріст спортсмена
- б. рекомендуються лижі довжиною, що перевищує ріст спортсмена на 15 см
- в. рекомендуються лижі довжиною меншою за ріст спортсмена
- г. рекомендуються лижі довжиною, що перевищує ріст спортсмена на 15 см

729. Вкажіть основний критерій вибору лиж за жорсткістю
- стиль пересування
 - призначення лиж (для змагань або для прогулянок)
 - вага спортсмена
 - стиль пересування та вага спортсмена
730. Вкажіть частини на які умовно поділяють лижу
- бокова, передня, задня
 - ковзна, верхня, місце для кріплення
 - частина носка, колодка (вантажна ділянка), частина для п'яти, жолобок, ваговий прогин
 - ковзна, верхня, місце для кріплення, частина для п'яти, жолобок
731. Яке призначення жолобка на ковзаючій поверхні лижі
- зберігати лижну мазь
 - збільшувати міцність лижі
 - забезпечувати прямолінійний рух
 - забезпечувати рівновагу лижника
732. Виділіть допустиму довжину лижних палиць для класичного стилю
- довжина палиць на 30 см менша за ріст лижника
 - довжина палиць дорівнює росту лижника
 - довжина палиць трохи більша за ріст спортсмена
 - довжина палиць на 20 см менша за ріст лижника
733. Вкажіть довжину лижних палиць, що рекомендується, для ковзанярського стилю
- довжина палиць дорівнює росту спортсмена
 - довжина палиць трохи перевищує ріст спортсмена
 - довжина палиць на 20 см менша росту лижника
 - довжина палиць трохи менша за ріст спортсмена
734. Вкажіть правильний варіант тримання лижної палиці
- кисть протягується в ремінець зверху і опирається на рукоятку
 - кисть протягується в ремінець знизу і спирається на нього
 - правильні обидва попередні варіанти
 - жодний з варіантів не є правильним
735. Вкажіть місце першого шурупа при постановці кріплень на класичні лижі
- на місці перетину поперечної осі центру тяжіння лижі з її подовжньою серединою
 - на 20 см від п'яти лижі
 - на 20 см від носка лижі
 - на 30 см від носка лижі
736. Поясніть основне призначення парафінів і лижних мазей
- захищати лижі від механічних пошкоджень
 - покращувати ковзання і забезпечувати хороше зчеплення лиж з снігом
 - забезпечувати тривале збереження мазі на ковзаючій поверхні
 - захищати лижі від снігу

737. Який колір мазі, призначеної для температури нижчої -15°C
- а. жовтий
 - б. червоний
 - в. зелений
 - г. білий
738. Який колір мазі, призначеної для температури $-3^{\circ} - 7^{\circ}\text{C}$
- а. срібний
 - б. синій/блакитний
 - в. зелений
 - г. червоний
739. Який колір мазі, призначеної для плюсової температури
- а. червоний, жовтий, срібний
 - б. синій/блакитний
 - в. зелений
 - г. білий
740. Від чого залежить товщина шару нанесеної мазі на лижі?
- а. від рельєфу траси
 - б. від довжини дистанції
 - в. від температури повітря
 - г. від якості снігу
741. Які особливості змащування класичних лиж?
- а. носкову і п'яткову частини ковзної поверхні лижі змащують маззю для ковзання або парафіном, а колодку змащують маззю для зчеплення
 - б. всю ковзну поверхню лижі змащують маззю, що забезпечує добре зчеплення
 - в. всю ковзну поверхню лижі змащують маззю, що забезпечує добре ковзання
 - г. жодна вказана вище відповідь не є правильною
742. Які особливості змащування ковзанярських лиж?
- а. носкову і п'яткову частини ковзної поверхні лижі змащуються маззю для ковзання або парафіном, колодку змащують маззю для зчеплення
 - б. всю ковзну поверхню лижі змащують маззю, що забезпечує добре зчеплення
 - в. всю ковзну поверхню лижі змащують маззю, а після цього парафіном для хорошого зчеплення
 - г. всю ковзаючу поверхню лижі змащують парафіном, забезпечуючи тільки добре ковзання
743. Поясніть простий спосіб визначення якості ковзання лиж
- а. на лижах з різними варіантами змащування потрібно спуститися в основній стійці з одного і того самого місця на схилі до зупинки - чим краще ковзання, тим довший прокат
 - б. якість ковзання визначають за результатами, показаними спортсменами в змаганнях
 - в. краще ковзання виявляють за результатами експертної оцінки фахівців
 - г. жодна вказана вище відповідь не є вірною
744. Яким повинен бути одяг лижника?

- а. міцним, зносостійким
- б. теплим, зручним, вітрозахисним, таким, що знищує вологу з поверхні тіла, естетичним
- в. товстим, м'яким
- г. теплим

745. Виділіть перші пристосування для пересування по снігу

- а. снігоступи
- б. лижа-черевик
- в. ковзальні лижі
- г. сани

746. Яким стилем пересуваються двоборці у лижних перегонах

- а. класичний
- б. ковзанярський
- в. вільний
- г. класичний та ковзанярський

747. Чому пересування на лижах ефективно впливає на зміцнення кістково-суглобового апарату і дозволяє зберегти достатню рухливість всієї опорно-рухової системи з юних років і до глибокої старості?

- а. ефект досягається за рахунок природної зміни рельєфу лижної траси і стану покриву на ній
- б. у структурі різноманітних рухів лижника основним елементом є ковзання, для якого характерні м'які, еластичні, затяжні дії
- в. завдяки подоланню підйомів різної крутизни з максимальним м'язовим зусиллям
- г. жодна з вказаних вище відповідей не є правильною

748. Яка місцевість найкраще підходить для перших занять на лижах з дітьми?

- а. лісова поляна далеко від будинку
- б. рівний майданчик недалеко від будинку, за можливістю захищена від вітру
- в. схил з горбистою поверхнею
- г. гірський схил

749. Які характеристики свідчать про оволодіння ступаючим кроком?

- а. часті, короткі кроки на лижах
- б. збереження рівноваги під час пересування з палицями
- в. вільні, розмашисті, ритмічні кроки, координовані рухи руками і ногами
- г. ритмічні кроки, часті, короткі кроки на лижах

750. Вкажіть найбільш доступний для освоєння дітьми одночасний лижний хід

- а. одночасний безкроковий
- б. одночасний однокроковий
- в. одночасний двокроковий
- г. жодний з перелічених вище одночасний хід не є доступним

751. Який спосіб гальмування лижами є найдоступнішим для дітей?

- а. "плугом"
- б. упором

- в. зісковзуванням
 - г. падінням
752. Вкажіть найбезпечніший для дітей спосіб падіння під час спуску на лижах
- а. назад, на спину
 - б. убік, на бік
 - в. вперед, на живіт
 - г. на спину
753. Дайте визначення поняттю "Лижна траса"
- а. це дистанція (у км.), довжина якої відповідає правилам лижних змагань
 - б. це спеціально підготовлена ділянка місцевості для пересування на лижах
 - в. це лісиста зона відпочинку, придатна в зимовий період для лижних прогулянок
 - г. жодна з вказаних вище відповідей не є правильною
754. Як вимірюють довжину лижних дистанцій?
- а. кількістю ковзаючих кроків
 - б. мірним шнуром (рулеткою) завдовжки близько 50 м або дистанційоміром
 - в. кількістю відштовхувань палицями
 - г. кількістю ковзаючих кроків та відштовхувань палицями
755. Перелічіть існуючі види старту в лижних гонках
- а. одиночний, парний, потрійний, груповий
 - б. одиночний, парний, груповий, спільний, старт переслідування, відкритий
 - в. індивідуальний, командний, масовий
 - г. одиночний, парний, масовий
756. Назвіть найефективніші форми організації шкільних занять з лижної підготовки
- а. тривалі лижні походи-прогулянки
 - б. змагання різної спрямованості
 - в. рухливі ігри, ігрові вправи на лижах
 - г. швидкі спуски з гір
757. Охарактеризуйте правильну посадку у навчанні спусків
- а. трохи присісти, злегка нахилити тулуб, кисті рук розмістити перед колінами і палиці тримати штирями назад
 - б. прямі ноги широко розставити, нахилити тулуб, руки відвести в сторони
 - в. випрямити тулуб, винести руки вперед і палиці тримати штирями вперед
 - г. випрямити тулуб, винести руки вперед і палиці тримати штирями назад
758. Вкажіть найнадійніший спосіб подолання досить крутого для дитини підйому
- а. ступаючим кроком
 - б. "ялинкою"
 - в. "драбинкою"
 - г. "ялинкою" та "драбинкою"
759. Вкажіть оптимальні погодні умови для лижних занять з дітьми
- а. безвітряна погода з температурою мінус 15°C
 - б. слабкий вітер з температурою плюс 3°C

- в. безвітряна погода з температурою біля мінус 5°C
 - г. безвітряна погода з температурою мінус 10°C
760. Назвіть основний спосіб пересування на лижах початківця
- а. ступаючий крок
 - б. спуск з гори без палиць
 - в. підйом в гору за допомогою палиць
 - г. спуск з гори
761. Де найкраще проводити перші заняття на лижах з дітьми?
- а. лісова поляна далеко від будинку
 - б. рівний майданчик недалеко від будинку, за можливістю захищена від вітру
 - в. схил з горбистою поверхнею
 - г. гірський схил
762. Вкажіть мінімальний вік для початку занять лижами
- а. 6-7 років
 - б. 10-11 років
 - в. 2-3 роки
 - г. 15-20 років
763. За яких умов можна дозволяти дитині сидіти і навіть лежати на снігу під час прогулянок на лижах?
- а. при сильній втомі дітей
 - б. при плюсовій температурі повітря
 - в. якщо дитині стало жарко
 - г. не можна сидіти і тим більше лежати на снігу ні за яких вище перелічених умов
764. За яких умов пересування на лижах можна дозволяти дитині використовувати сніг як напій для утамовування спраги?
- а. при сильній втомі дітей
 - б. при плюсовій температурі повітря
 - в. при заняттях в екологічно чистій зоні
 - г. використовувати сніг як напій для утамовування спраги заборонено
765. Коли можна дозволяти дитині під час прогулянок на лижах знімати шапочку, скидати з себе верхній одяг?
- а. ці дії недопустимі
 - б. при сильній втомі дітей
 - в. при плюсовій температурі повітря
 - г. якщо дитині стало жарко
766. Яка найкраще місцевість підходить для занять на лижах з дітьми?
- а. лісова поляна далеко від будинку
 - б. рівний майданчик недалеко від будинку, за можливістю захищена від вітру
 - в. схил з горбистою поверхнею
 - г. гірський схил
767. Назвіть оптимальні погодні умови для лижних занять з дітьми

- а. безвітряна погода з температурою мінус 15°C
 - б. слабкий вітер з температурою плюс 3°C
 - в. безвітряна погода з температурою біля мінус 5°C
 - г. безвітряна погода з температурою мінус 10°C
768. Вкажіть основний спосіб пересування на лижах початківця
- а. ступаючий крок
 - б. спуск з гори без палиць
 - в. підйом в гору за допомогою палиць
 - г. спуск з гори
769. Які ознаки свідчать про оволодіння ступаючим кроком?
- а. часті, короткі кроки на лижах
 - б. збереження рівноваги під час пересуванні з палицями
 - в. вільні, розмашисті, ритмічні кроки, координовані рухи руками і ногами
 - г. ритмічні кроки, часті, короткі кроки на лижах
770. Назвіть найбільш доступний для навчання дітьми одночасний лижний хід
- а. одночасний безкроковий
 - б. одночасний однокроковий
 - в. одночасний двокроковий
 - г. жодний з перелічених вище одночасний хід не є доступним
771. Як полегшити умови освоєння дітьми одночасного безкрокового лижного ходу?
- а. виконувати хід дорослих
 - б. використовувати для навчання невеликий схил, щоб безперервне ковзання на двох лижах відносно легко досягалось вже при невеликому одночасному відштовхуванні палицями
 - в. виконувати хід на достатньо крутому спуску
 - г. виконувати хід на рівнині
772. Назвіть найнадійніший спосіб подолання досить крутого для дитини підйому
- а. ступаючим кроком
 - б. "ялинкою"
 - в. "драбинкою"
 - г. "ялинкою" та "драбинкою"
773. Який спосіб гальмування лижами є найлегшим для дітей?
- а. "плугом"
 - б. упором
 - в. боковим зісковзуванням
 - г. падінням
774. У який період навчання в шкільні програми вводиться лижна підготовка?
- а. з 1-го по 11-й клас
 - б. з 1-го по 4-й клас
 - в. з 5-го по 8-й клас
 - г. з 3-го по 9-й клас
775. Перелічіть найефективніші форми організації шкільних занять з лижної підготовки

- а. тривалі лижні походи-прогулянки
- б. змагання різної спрямованості
- в. рухливі ігри, ігрові вправи на лижах
- г. швидкі спуски з гір

776. Охарактеризуйте переваги ігрових форм організації шкільних уроків з лижної підготовки

- а. підвищують емоційність і зацікавленість школярів, збільшують їх рухову активність і вправну щільність уроку, гальмують наростання стомлення
- б. цілеспрямовано розвивають витривалість
- в. дозволяють урізноманітнити способи пересування
- г. жодна з вказаних вище відповідей не є правильною

777. Який обсяг навантаження рекомендується для учнів 1-го класу?

- а. 1-1,5 км.
- б. не менше 3 км.
- в. не менше 10 км.
- г. не менше 5 км.

778. Вкажіть рекомендовану довжину дистанції для дівчат 11-го класу

- а. не менше 10 км.
- б. не більше 3 км.
- в. не менше 2 км.
- г. 5-7 км.

779. Яку дистанцію рекомендують проходити юнакам 11-го класу

- а. не менше 15 км.
- б. не більше 5 км.
- в. не менше 5 км.
- г. 10-12 км.

780. Виділіть основне завдання позакласної і позашкільної роботи з використанням лиж

- а. зниження травматизму при заняттях на лижах
- б. пропаганда здорового способу життя, можливе залучення більшої кількості учнів до занять і захоплення лижами
- в. підготовка сильних лижників класу/школи до змагань
- г. жодна з вказаних вище відповідей не є правильною

781. Дайте характеристику поняттю "Лижна траса"

- а. це дистанція (у км.), довжина якої відповідає правилам лижних змагань
- б. це спеціально підготовлена ділянка місцевості для пересування на лижах
- в. це лісиста зона відпочинку, придатна в зимовий період для лижних прогулянок
- г. жодна з вказаних вище відповідей не є правильною

782. За якими параметрами вимірюють довжину лижних дистанцій?

- а. кількістю ковзаючих кроків
- б. мірним шнуром (рулеткою) завдовжки близько 50 м або дистанційоміром
- в. кількістю відштовхувань палицями
- г. кількістю ковзаючих кроків та відштовхувань палицями

783. Які заходи включає попередня підготовка трас у безсніжний період?
- а. очищення місць майбутньої траси від каменів, пнів, зайвої рослинності, підготовку спусків і поворотів, наведення мостів (переходів) через яри, струмки і інші перешкоди
 - б. максимальне вирівнювання місцевості по горизонталі
 - в. засипку траси дрібним гравієм, щебенем і її ущільнення
 - г. засипку траси дрібними камінцями
784. Вкажіть ширину траси, що рекомендується для лижних змагань у класичному стилі (не менше)
- а. 5 м
 - б. 3 м
 - в. 8 м
 - г. 2 м
785. Вкажіть мінімальну ширину траси для лижних змагань у вільному стилі
- а. 8 м
 - б. 10 м
 - в. 5 м
 - г. 4 м
786. Вкажіть одиниці вимірювання крутизни схилу (за правилами FIS)
- а. відсотки (%)
 - б. градуси (°)
 - в. метри (м)
 - г. сантиметри (см)
787. Визначте крутизну схилу, якщо його висота дорівнює 20 м, а довжина - 100 м
- а. 20% (20/100x100)
 - б. 500% (100/20x100)
 - в. 0,05% (100/20x100)
 - г. 200% (20/100x100)
788. Як визначають висоту підйому?
- а. відстанню між рівнем моря і вищою точкою вимірюваного підйому
 - б. відстанню по горизонталі між вищою і нижчою точками одного підйому
 - в. відстанню по вертикалі між вищою і нижчою точками одного підйому
 - г. жодна із вказаних вище відповідей не є правильною
789. Перелічіть основні документи з планування змагань
- а. заявка на участь в змаганнях, медична довідка – допуск до участі в змаганнях
 - б. "Календарний план змагань", "Положення про змагання", "Програма змагань"
 - в. картка учасника, протокол старту учасників змагань
 - г. заявка на участь в змаганнях, протокол старту учасників змагань
790. Вкажіть мінімальний склад головної суддівської колегії в змаганнях 3-ої категорії
- а. виконавчий директор змагань, головний суддя і головний секретар змагань
 - б. технічний делегат, начальник дистанцій, лікар змагань
 - в. головний суддя змагань, головний секретар змагань, начальник трас, лікар змагань
 - г. головний суддя змагань, виконавчий директор змагань

791. Як класифікують змагання за характером визначення першості?
- а. залікові, попередні, фінальні
 - б. особисті, командні, особисто-командні
 - в. регіональні, всеукраїнські, відомчі
 - г. регіональні, відомчі
792. Вкажіть склад бригади суддів на старті у змаганнях 3-ої категорії
- а. стартер, секретар стартера
 - б. суддя з маркування лиж, стартер, секретар стартера
 - в. суддя з маркування лиж, секретар судді з маркування лиж, стартер, секретар стартера
 - г. секретар судді з маркування лиж, стартер
793. Перелічіть основні обов'язки начальника траси після закінчення змагань
- а. зняти розмітку трас змагань і контролерів
 - б. організувати додаткове харчування на фініші для учасників і суддів змагань
 - в. направити на трасу снігохід або мінімум двох суддів, що закривають її після старту останнього учасника
 - г. зняти розмітку трас змагань
794. Хто завіряє колективну заявку на участь в змаганнях?
- а. головний секретар змагань перед жеребкуванням
 - б. керівник організації своїм підписом і печаткою цієї організації
 - в. головний лікар спортивного диспансеру своїм підписом і печаткою диспансеру
 - г. головний суддя змагань
795. Які є види старту в лижних гонках
- а. одиночний, парний, потрійний, груповий
 - б. одиночний, парний, груповий, спільний, старт переслідування, відкритий
 - в. індивідуальний, командний, масовий
 - г. одиночний, парний, масовий
796. Поясніть, як визначають переможця в гонці переслідування?
- а. за сумою балів, отриманих у двох гонках
 - б. за часом другої гонки
 - в. перемагає той спортсмен, який першим перетне лінію фінішу на другій дистанції
 - г. жодна з вказаних відповідей не є правильною
797. Вкажіть максимально допустиму температурну норму для проведення лижних змагань
- а. - 25°C
 - б. - 20°C
 - в. - 15°C
 - г. - 10 °C
798. Розрахуйте час старту учасника, що стартує під номером 97, якщо старт парний через 1 хв. Початок змагань о 11.00
- а. 11:24.00
 - б. 11:49.00
 - в. 11:57.30

г. 11:50.00

799. Як визначають результат в лижних гонках?

- а. часом проходження дистанції від старту до фінішу – об'єктивна оцінка
- б. суб'єктивною оцінкою за зовнішнім враженням – в умовних одиницях
- в. змішаними критеріями оцінки спортивного результату, коли підсумовують об'єктивні і суб'єктивні складові
- г. об'єктивною та суб'єктивною оцінкою за зовнішнім враженням – в умовних одиницях

800. На скільки категорій ділять змагання в нашій країні за масштабом і спортивній значущості?

- а. на дві
- б. на чотири
- в. на п'ять
- г. на три

801. Що включає в себе спеціальна розминка волейболіста:

- а. бігові вправи;
- б. вправи з м'ячем;
- в. силові вправи;
- г. швидкісні вправи.

802. Вкажіть повний склад волейбольної команди для заповнення заявки:

- а. 6 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар;
- б. 10 чоловік, тренер, масажист, лікар;
- в. 8 чоловік, тренер, помічник тренера, лікаря, кухар;
- г. 14 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар.

803. Принцип загартування – систематичність-це:

- 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.

804. Скільки часу триває технічна перерва у волейболі?

- а. 3хв. ;
- б. 1хв. ;
- в. 30сек. ;
- г. 1,5хв.

805. В якій країні вперше був зіграний матч з пляжного волейболу з командами із двох учасників?

- а. Монте-Карло;
- б. Софії;
- в. Санта-Моніка;
- г. Одеса.

806. Команда з пляжного волейболу складається з:

- а. 6 гравців;
- б. 2 гравців;
- в. 4 гравців;
- г. 3 гравців;

807. Який призовий фонд був в турнірі з пляжного волейболу, проведеному у Лос-Анжелесі?

- а. 100\$;
- б. ящик Пепсі;
- в. 1000\$;
- г. 10000\$.

808. Назвіть основний принцип спортивного тренування у волейболі:

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

809. За яким принципом передбачається розуміння, активного ставлення спортсмена до навчання й тренування?

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

810. Який принцип використовується для покращання функцій організму під впливом тренування поступово, протягом певного часу?

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

811. Як добираються фізичні вправи з урахуванням особливостей обраного виду спорту?

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

812. За яким принципом передбачується систематичне багаторазове повторення вправи.

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

813. Заняття (тренування) для спортсменів початківців (новачків) складається з:

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

814. Скільки часу триває перерва між партіями у волейболі?

- а. 3хв.
 - б. 1хв.
 - в. 30сек.
 - г. 1,5хв.
815. Від чого значною мірою залежать досягнення успіху в будь-якому виді спорту:
- а. фізичною підготовкою;
 - б. тактичною підготовкою;
 - в. технічною підготовкою;
 - г. психічною підготовкою.
816. Якщо під час подачі м'яча у волейболі торкнувся сітки та перелетів на бік суперника, то:
- а. подачу повторюють;
 - б. гра триває;
 - в. подачу вважають програною;
 - г. подачу подає інший гравець.
817. Подачу у волейболі за правилами змагань треба виконувати:
- а. до свистка судді;
 - б. після свистка судді ;
 - в. під час свистка судді.
 - г. без свистка судді
818. Нормальна частота 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.
819. До техніки гри у волейбол відноситься:
- а. ловіння м'яча;
 - б. подача м'яча ;
 - в. зупинка м'яча;
 - г. ведення м'яча.
820. Чи дозволено блокувати м'яч з подачі суперника у волейболі?
- а. так;
 - б. дозволено тільки блокуючому;
 - в. дозволено зв'язуючому;
 - г. ні.
821. Кому з гравців на майданчику дозволяється звертатися до судді у волейболі?
- а. ліберо;
 - б. нападаючий;
 - в. захиснику;
 - г. капітану команди.
822. Хто з гравців не може бути капітаном команди у волейболі:

- а. захисник;
- б. ліберо;
- в. запасні;
- г. внападаючий.

823. Тренувальне заняття для спортсменів вищих розрядів складається з таких частин у волейболі:

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

824. Яку форму має майданчик у волейболі?

- а. прямокутну;
- б. трикутну;
- в. квадратну;
- г. на розсуд судді.

825. Який повинен бути пульс у 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.

826. Сила вимірюється за допомогою (прибора):

- а. динамометра;
- б. Ксилометра;
- в. ложкаметра;
- г. вольтметра.

827. У волейболі у груповому блокуванні беруть участь гравці зон:

- а. 3, 4, 5;
- б. 2, 3, 4;
- в. 3, 4, 1;
- г. 5, 3, 4.

828. Волейбол з'явився у:

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

829. Засновником гри у волейбол є:

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

830. У якій країні і місті виник волейбол?

- а. Англія м. Ліверпуль;
- б. Німеччина м. Бон;
- в. Бразилія м. Парма;
- г. США м. Холук.

831. Назвіть рік в якому в Україні з'явився волейбол?

- а. 1925р;
- б. 1931р;
- в. 1940р;
- г. 1926р.

832. Волейбол був включений до програми олімпійських ігор в:

- а. 1957р;
- б. 1948р;
- в. 1964р;
- г. 1947р.

833. Скіль потрібно набрати очок у пляжному волейболі щоб виграти партію?

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

834. Місто виникнення пляжного волейболу – є:

- а. Іспаньола - Біч;
- б. Гаваї;
- в. Одеса;
- г. Санта - Моніка.

835. Визначення "волейбол" означає?

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

836. Назвіть розміри майданчика у пляжному волейболі?

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

837. Скільки чоловік грає в команді у пляжному волейболі?

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

838. Яка країна була переможцем в першому олімпійському волейбольному турнірі серед чоловіків?

- а. Японії;
- б. Україна;
- в. СРСР;
- г. США.

839. Перший в історії олімпійський волейбольний турнір проходив ?

- 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.

840. Назвіть розміри майданчика у парковому волейболі (Парк-волей)?

- а. 9x18;
- б. 8x16;
- в. 7x14;
- г. 6x12.

841. Знайдіть помилку, якого виду волейболу не існує?

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

842. Як перекладається "Біч-волей":

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

843. Яка країна була переможцем в першому олімпійському волейбольному турнірі серед жінок?

- а. Японії;
- б. Китаю;
- в. СРСР;
- г. Україна.

844. Назовіть склад команди в парковому волейболі?

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

845. Олімпійський символ – п'ять переплетених кілець на білому полотні втілює:

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

846. Міжнародний керівний орган з волейболу:

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

847. Перші Олімпійські ігри в Древній Греції відбулися?

- a. 770р;
- б. 776р;
- в. 780р;
- г. 786р.

848. Із скількох партій складається гра у волейболі?

- a. з 2-х або 3-х;
- б. з 3-х або 5-ти;
- в. з 4-х або 5-ти;
- г. на розсуд судді.

849. Розмір згинання ніг у колінах гравця у грі в волейбол обумовлює?

- a. сила удару по м'ячу;
- б. траєкторія польоту м'яча;
- в. кут польоту м'яча;
- г. фізична підготовка волейболіста.

850. Що допомагає гравцю своєчасно пересуватися до м'яча у волейболі?

- a. фізичні якості спортсмена;
- б. тактична підготовка спортсмена;
- в. спостережливість, готовність, швидкість;
- г. технічна підготовка спортсмена.

851. Що не вважається тактичною дією в нападі у волейболі:

- a. подача;
- б. передача;
- в. блокування;
- г. нападаючий удар.

852. При виконанні нападаючого удару у волейболі помилкою вважається:

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

853. Скільки перерв в кожній партії має право взяти кожна команда у волейболі?

- a. 3 перерви;
- б. 4 перерви;
- в. 2 перерви;
- г. 1 перерви.

854. Яка дія є тактичною проти нападаючого удару у волейболі:

- a. передача;

- б. прийом м'яча;
 - в. подача;
 - г. блокування.
855. Рука у волейболі при нападаючому ударі по м'ячу повинна бути прямою, тому що це?
- 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.
856. Застосування прямого нападаючого удару у волейболі використовується для:
- а. передачі м'яча;
 - б. атаки;
 - в. захисту;
 - г. прийому м'яча.
857. Активність (пасивність) у волейболі блокування визначається за рахунок?
- а. висотою стрибка;
 - б. тактичної підготовки спортсмена;
 - в. спостережливості спортсмена;
 - г. розмір переносу рук через сітку на бік суперника.
858. Скільки часу дається гравцю на подачу у волейболі:
- а. 5сек. ;
 - б. 8сек. ;
 - в. 3сек. ;
 - г. 10сек.
859. Точність нижньої подачі у волейболі залежить від:
- а. напрямом замаха руки при ударі по м'ячу, стосовно підлоги — нижче рівня пояса;
 - б. напрямом замаха руки при ударі по м'ячу, стосовно сітки;
 - в. напрямом замаха руки при ударі по м'ячу, на рівня пояса;
 - г. напрямом замаха руки при ударі по м'ячу, стосовно стелі.
860. Що рахується помилкою при подачі у волейболі:
- а. подача з руки;
 - б. торкання м'яча сітки;
 - в. підкидання м'яча двома руками;
 - г. подача у стрибку.
861. Швидкість польоту м'яча при подачі у волейболі залежит від:
- а. від технічної підготовки спортсмена;
 - б. від розвитку швидко – силових якостей;
 - в. від розвитку динамічної сили ніг;
 - г. від розвитку динамічної сили рук.
862. Якої подачей не користуються у волейболі:
- а. нижня бокова;
 - б. верхня пряма;

- в. верхня кругова;
 - г. планіруюча.
863. 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.
864. Гравець яки виконує другу передачу на волейбольному майданчику це:
- а. нападаючий;
 - б. передаючий;
 - в. зв'язуючий;
 - г. блокуючий.
865. Зустріч кистей рук із м'ячем при виконанні верхньої передачі відбувається у волейболі:
- а. на рівні груді;
 - б. на рівні пояса;
 - в. у горі над обличчям;
 - г. як зручно волейболісту.
866. Руки у вихідному положенні стійки, повинні бути зігнуті на рівні поясу у волейболі тому що:
- а. враховується швидкість польоту м'яча;
 - б. враховується техніка гри;
 - в. так зручно спортсмену;
 - г. враховується траєкторія польоту м'яча.
867. Яку функцію виконує 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.
868. Розмір волейбольного майданчика?
- а. 12 x 24;
 - б. 20 x 40;
 - в. 9 x 18;
 - г. 20 x 10.
869. Які функції виконує гравець "ліберо" у волейболі на майданчику?
- а. нападаючого;
 - б. подаючого;
 - в. захисника;
 - г. блокуючого.
870. Склад волейбольної команди складається з?

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

871. Три торкання м'яча у волейболі вкористовивають:

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

872. У волейболі гра починається з:

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

873. "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.

874. Як стійка волейболіста допомагає гравцеві?

- а. швидко переміститися "під м'яч";
- б. стежити за польотом м'яча;
- в. виконати нападаючий удар;
- г. вистрибнути вчасно на блок.

875. Після дозволу судді на подачу у волейболі, подаючий гравець підкинув м'яч і не зробив по ньому удар (зпіймав його):

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

876. Подаючий гравець у волейболі при подачі наступає на розмітку задньої (лицьової) лінії майданчика або переходить її, то?

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

877. За яким принципом здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?

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

878. Як поділяється фізична підготовка волейболіста:

- а. на фізичну і психологічну;
- б. на загальну і психологічну;
- в. на загальну і спеціальну;
- г. на загальну, психологічну і спеціальну.

879. В яких із зон передньої лінії знаходяться гравці нападу у волейболі?

- а. в зоні 1, 2, 6;
- б. в зоні 2, 3, 4;
- в. в зоні 3, 4, 5;
- г. в зоні 4, 5, 6.

880. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?

- а. вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами;
- б. вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок;
- в. вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 21 очка;
- г. вирішальна партія проводиться за тими ж правилами до 25 очок.

881. Перший удар після блоку у волейболі може бути виконаний:

- а. будь-яким гравцем;
- б. тільки Ліберо;
- в. гравцями передньої лінії ;
- г. гравцями задньої лінії.

882. Відомий педагог який стверджував, 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.

883. Вправи строго регламентовані в послідовному пересуванні у волейболі по колу від "станції" до "станції".

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

884. Яка окружність та вага волейбольного м'яча?

- а. 55 - 60см, 260 – 280гр;
- б. 65 – 67см, 200 – 260гр;
- в. 65 – 67см, 260 – 280гр;
- г. 55 – 67см, 300 – 360гр.

885. Назвіть тактичні дії у волейболі яких не існує:

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

886. Яка ширина та довжина сітки у волейболі?

- а. ширина – 1м, довжина – від 9,5м до 10м;
- б. ширина – 90см, довжина – від 7,5м до 9м;
- в. ширина – 85см, довжина – від 8м до 9,5м;
- г. ширина – 85см, довжина – 9,5м.

887. Яка взаємодія гравців називається "командні тактичні дії" у волейболі:

- 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.

888. Якими знаннями повинен володіти вчитель фізичного виховання, для виконання той чи іншої фізичної вправи?

- а. практичні знання;
- б. методичні знання;
- в. спеціальні знання;
- г. теоретичні знання.

889. Які змагання проводяться з метою виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі називаються:

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

890. Назвіть висоту сітки для жінок у волейболі:

- а. 224см. ;
- б. 243см. ;
- в. 215см. ;
- г. 235см.

891. Теоретичні і методичні знання того, як навчити іншого - називаються:

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

892. Назвіть висоту сітки для чоловіків у волейболі:

- а. 224см. ;
- б. 243см. ;
- в. 215см. ;
- г. 235см.

893. З думкою якої людини рахуються, яку прагнуть наслідувати і якій доручають вирішення тих чи інших завдань?

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

894. Які вправи характерні для розвитку стрибучості волейболіста:
- за кількістю стрибків на гімнастичну лавку;
 - за результатом стрибка вгору з місця;
 - за результатом стрибка в глибину з різної висоти з наступним вистрибуванням вгору;
 - за результатом стрибків на гімнастичних матах.
895. Які вправи характерні для розвитку спритності у волейболі:
- прості рухи, повільна зміна ситуації;
 - простота й точність рухів та їх узгодженість;
 - складність рухових завдань, повільна зміна ситуації;
 - складність рухових завдань, швидка зміна ситуації, точність рухів їх узгодженість.
896. Зір який допомагає волейболісту швидко приймати правильні тактичні і технічні рішення-це:
- глибинний зір;
 - периферійний зір;
 - точний зір;
 - сприятливий зір.
897. Розгадувати у волейболі тактичні задуми противника й вгадувати результати не тільки його, але і своїх дій це:
- спостережливість;
 - передбачення;
 - переживання;
 - кмітливість.
898. Для запобігання перевтому під час занять фізичними вправами потрібно:
- через кожні п'ять хвилин вимірювати частоту серцевих скорочень;
 - правильно дозувати навантаження і чергувати вправи, пов'язані з напругою і розслабленням;
 - пити мінеральну воду;
 - не звертати увагу.
899. Назвіть основні фізичні якості:
- ріст, вага, сила;
 - витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість;
 - біг, стрибки, метання, ходьба;
 - об'єм біцепсів.
900. В яких випадках гравець використовує силову подачу у волейболі:
- якщо наполягає тренер;
 - якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом;
 - якщо подає першу подачу;
 - якщо подає останню подачу.
901. Метою системи фізичного виховання є :
- засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь,

- б. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави,
- в. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя
- г. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства

902. До основних завдань фізичного виховання відносяться

- а. словесні, наочні, практичні,
- б. освітні, оздоровчі, виховні,
- в. свідомості і активності, систематичності, доступності
- г. теоретичні, практичні, комплексні

903. Формування системи спеціальних знань, фонду рухових умінь та навичок складає основний зміст

- а. виховних завдань,
- б. оздоровчих завдань,
- в. освітніх завдань
- г. виховних та оздоровчих завдань

904. Удосконалення фізичного розвитку людини, її загартування, удосконалення будови тіла й формування постави складає основний зміст

- а. виховних завдань,
- б. оздоровчих завдань,
- в. освітніх завдань
- г. виховних, освітніх

905. Які види виховання здійснюються в процесі фізичного виховання?

- а. словесні, наочні, практичні, теоретичні,
- б. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне,
- в. оздоровчі, виховні, освітні
- г. словесні, оздоровчі, теоретичні, естетичні

906. До методичних принципів системи фізичного виховання належать

- а. єдності загальної і спеціальної підготовки, поглибленої спеціалізації і системного чергування навантажень і відпочинку, циклічності,
- б. свідомості і активності, наочності, доступності і індивідуалізації, систематичності, міцності і прогресування,
- в. науковості, реальності, конкретності
- г. свідомості, науковості, міцності і прогресування

907. Який принцип передбачає відповідність завдань, засобів та методів фізичного виховання індивідуальним можливостям учнів?

- а. наочності,
- б. доступності і індивідуалізації,
- в. систематичності
- г. використання слова

908. Який принцип спрямований на формування стійкого інтересу і свідомого ставлення до фізичного виховання?

- а. доступності і індивідуалізації,
 - б. свідомості і активності,
 - в. систематичності,
 - г. міцності
909. Який принцип передбачає планомірне, прогресуюче підвищення вимог?
- а. доступності,
 - б. свідомості і активності,
 - в. систематичності,
 - г. міцності і прогресування
910. До методів фізичного виховання належать:
- а. словесні, наочні, практичні методи
 - б. оздоровчі, освітні, виховні
 - в. свідомості і активності, доступності, систематичності
 - г. словесні, освітні, практичні
911. До методів навчання рухової дії належать:
- а. в цілому, по частинах, підвідних вправ
 - б. ігровий, змагальний
 - в. тренування фізичних якостей
 - г. безперервної вправи, повторної вправи
912. До методів закріплення та удосконалення рухової дії належать:
- а. в цілому, по частинах, підвідних вправ
 - б. ігровий, змагальний
 - в. методи тренування фізичних якостей
 - г. метод комбінованої вправи
913. До методів розвитку фізичних якостей належать:
- а. в цілому, по частинах, підвідних вправ
 - б. ігровий, змагальний
 - в. методи суворої регламентації
 - г. ігровий, змагальний, по частинах
914. Який метод характеризує сюжетно-рольова організація рухової діяльності?
- а. методи тренування фізичних якостей
 - б. ігровий
 - в. метод слова
 - г. змагальний метод
915. Який метод сприяє максимальному прояву фізичних та вольових зусиль?
- а. змагальний
 - б. метод слова
 - в. наочності
 - г. систематичності
916. Який метод забезпечує навчання шляхом демонстрації?
- а. наочності

- б. змагальний
- в. метод слова
- г. ігровий

917. За допомогою якого методу вчитель здійснює передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів?

- а. наочності
- б. змагальний
- в. метод слова
- г. практичний

918. Що відноситься до специфічних методів фізичного виховання:

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

919. За допомогою методу слова вчитель здійснює:

- а. навчання шляхом демонстрації
- б. передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
- в. передачу інформації шляхом демонстрації
- г. аналіз і оцінку діяльності учнів

920. За допомогою наочності вчитель здійснює:

- а. навчання шляхом демонстрації
- б. передачу інформації
- в. управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
- г. проводить навчання практичним методом

921. До засобів фізичного виховання належать:

- а. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні чинники
- б. ритмічні і силові характеристики
- в. фізичні вправи
- г. фізичні вправи, ритмічні і силові характеристики

922. До складових елементів техніки фізичних вправ належать:

- а. основа ланки, деталі техніки, визначальна ланка техніки
- б. фізичне навантаження, обсяг навантаження, інтенсивність навантаження
- в. основна, підготовча, заключна
- г. індивідуальна техніка, зміст фізичної вправи

923. Сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання визначає:

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

924. Рухи, які не є характерними тільки для даної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами визначають:

- a. основу техніки
 - б. визначальну ланку техніки
 - в. деталі техніки
 - г. індивідуальну дію
925. Часові характеристики техніки рухів визначають
- a. положення тіла, переміщення тіла
 - б. траєкторія рухів, амплітуда рухів
 - в. тривалість, темп, ритм, момент часу
 - г. обсяг, інтенсивність
926. Просторові характеристики техніки рухів визначають
- a. тривалість, переміщення у просторі, темп, ритм
 - б. положення тіла, траєкторія, амплітуда
 - в. ритмічні характеристики рухів
 - г. положення, темп, ритм
927. Класифікація фізичних вправ залежно від структури рухової дії
- a. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - б. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - г. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
928. Класифікація фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей
- a. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - б. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - г. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
929. Класифікація фізичних вправ за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
- a. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - б. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - в. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - г. циклічні, ациклічні, комбіновані
930. Циклічні, ациклічні, комбіновані вправи відносяться до класифікації фізичних вправ
- a. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - б. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
 - в. за ознакою прояву фізичних якостей
 - г. залежно від структури рухової дії
931. Основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі вправи відносяться до класифікації фізичних вправ
- a. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - б. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
 - в. за ознакою прояву фізичних якостей
 - г. залежно від структури рухової дії
932. Вправи силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію відносяться до

класифікації фізичних вправ

- a. за ознакою прояву фізичних якостей
 - б. залежно від структури рухової дії
 - в. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - г. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
933. Основні передумови успішного навчання руховим діям визначаються
- a. особистісно-психічними факторами
 - б. попереднім руховим досвідом
 - в. рівнем розвитку фізичних якостей, руховим досвідом і психічною готовністю
 - г. правильним вихідним і кінцевим положенням
934. Мета другого етапу навчання руховим діям полягає в :
- a. формування рухового вміння
 - б. формування рухової навички
 - в. формування автоматизованої рухової навички
 - г. формування автоматизованого рухового вміння
935. Мета третього етапу навчання руховим діям полягає в:
- a. формування рухового вміння
 - б. формування рухової навички
 - в. формування автоматизованої рухової навички
 - г. формування автоматизованого рухового вміння
936. До додаткових гігієнічних засобів фізичного виховання належать
- a. фізичні вправи
 - б. загальна гігієна, особиста гігієна, гігієна харчування
 - в. основні, підвідні, підготовчі вправи
 - г. соціальне становище, екологія
937. До додаткових природних засобів фізичного виховання належать
- a. фізичні вправи
 - б. сонячна радіація, повітря, вода
 - в. основні, підвідні, підготовчі вправи
 - г. прогулянки, катання на велосипедах, плавання
938. Види силових здібностей
- a. активна, пасивна
 - б. аеробна, анаеробна, загальна, спеціальна
 - в. стандартна, повторна, перемінна
 - г. абсолютна, відносна, вибухова, швидкісна
939. До основних засобів виховання силових здібностей належать
- a. вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
 - б. вправи на просту, складову реакції, вправи на частоту рухів, швидкісно-силові вправи
 - в. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - г. з опором партнера, вправи субмаксимальної потужності

940. Вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера сприяють розвитку фізичної якості
- а. витривалості
 - б. спритності
 - в. гнучкості
 - г. сили
941. До основних методів виховання силових здібностей належать
- а. методи інтервальної, безперервної вправи
 - б. методи максимальних, динамічних, ізометричних зусиль
 - в. темп виконання вправи
 - г. методом повторень
942. Види гнучкості як фізичної якості
- а. аеробна, анаеробна
 - б. активна, пасивна
 - в. абсолютна, відносна
 - г. загальна, індивідуальна
943. До засобів виховання гнучкості як фізичної якості належать
- а. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - б. вправи великої, помірної, максимальної, субмаксимальної потужності
 - в. вправи на розтягування, пружинні, махові, фіксовані, статичні, активні, пасивні
 - г. інтенсивність роботи м'язів
944. Активні і пасивні вправи на розтягування, махові, фіксовані, статичні, сприяють розвитку фізичної якості
- а. сили
 - б. витривалості
 - в. гнучкості
 - г. спритності
945. До елементарних форм прояву швидкісних здібностей людини відносять
- а. аеробна, анаеробна
 - б. абсолютна, відносна, вибухова
 - в. швидкість реакцій, частота рухів, швидкість окремої рухової дії
 - г. тривалість вправ
946. Вправи на швидкість реагування, на частоту рухів, вправи з граничною і максимальною швидкістю сприяють розвитку
- а. сили
 - б. гнучкості
 - в. швидкісних здібностей
 - г. витривалості
947. Методи виховання швидкісних здібностей
- а. метод повторно-регресуючої вправи
 - б. безперервної рівномірної вправи,
 - в. методи варіативної вправи з варіюванням швидкості і прискоренням рухів

- г. частота необтяжених рухів
948. Охарактеризуйте комбіновані методи виконання вправи.
- а. стандартним навантаженням
 - б. змінним навантаженням
 - в. кількістю повторень
 - г. сукупністю стандартних і змінних навантажень
949. За якими критеріями можна оцінити стабільність виконання рухової дії ?
- а. за якістю техніки її виконання в постійних умовах
 - б. за якістю техніки її виконання в різноманітних умовах
 - в. за самопочуттям учнів, частоти дихання
 - г. варіативністю виконання техніки рухової дії
950. Вкажіть завдання, яке необхідно вирішувати в процесі виховання витривалості, діючи на анаеробні можливості :
- а. підвищення максимального споживання кисню
 - б. підвищення функціональних можливостей креатин фосфатного механізму і удосконалення гліколітичного запасу
 - в. розвиток здібності підтримувати максимальний рівень споживання кисню довгий час
 - г. підвищення енергетичних субстратів
951. Які активні рухи спрямовані на розвиток гнучкості ?
- а. махові рухи, пружні, нахили
 - б. вправи з самозахопленням
 - в. вправи з зовнішньою допомогою
 - г. вправи з обтяженням
952. У розділі "Підготовка вчителя до уроку" необхідно вказати :
- а. організаційне забезпечення уроку, навчально-виховна робота вчителя
 - б. наявність план-конспекту, інвентар потрібний для уроку
 - в. стан конспекту до уроку, підготовка умов до успішного проведення уроку
 - г. аналіз щодо уроку
953. Що є основним завданням фізичної культури в молодіжному віці ?
- а. підтримка досягнутого рівня здоров'я та працездатності
 - б. забезпечення оптимального рівня рухливої активності
 - в. досягнення високого рівня здоров'я та працездатності
 - г. розвиток фізичних якостей
954. Назвіть найбільш розповсюджений метод виховання швидкості простої рухової реакції.
- а. метод повторювального реагування
 - б. метод повторно-прогресивної вправи
 - в. метод реагування на об'єкти
 - г. полегшення умов та використання зовнішніх сил
955. Який використовується принцип навчання, якщо новий матеріал базується на попередньо вивченому?

- а. принцип свідомості і активності
 - б. принцип доступності
 - в. принцип безперервності
 - г. принцип міцності і прогресування
956. Швидкісні здібності найбільше прогресують у школярів такого віку:
- а. з 7 до 9-10 років
 - б. з 15 до 17-18 років
 - в. з 6 до 7-8 років
 - г. з 14 до 18-20 років
957. Яка мета переслідується на першому етапі навчання?
- а. удосконалення освоєння техніки руху
 - б. формування основ уміння виконувати засвоєну дію
 - в. завершення формування рухливого уміння
 - г. закріплення вправи
958. Який з методів має визначальне значення на третьому етапі навчання?
- а. ігровий та змагальний метод
 - б. метод варіативності вправи
 - в. всі методи, що вказані
 - г. змагальний метод
959. За допомогою яких обтяжень найефективніше розвивається м'язова маса?
- а. статичних обтяжень
 - б. малих обтяжень
 - в. середніх обтяжень
 - г. за допомогою використання еспандерів
960. У віковій динаміці розвитку власно силових здібностей у хлопчиків виділяють такі найсприятливіші періоди:
- а. з 6-7 до 13-14 років
 - б. з 9-12 до 14-17 років
 - в. з 9-12 до 18-20 років
 - г. з 8-10 до 14-15 років
961. До пасивної гнучкості відноситься таке поняття :
- а. здібності 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
962. Власне силові здібності у дівчат найбільш підвищуються з:
- а. 7-8 до 19-20 років
 - б. 8-9 до 13-14 років
 - в. 13-14 до 17-18 років
 - г. 10-12 до 22 років
963. Який інтервал відпочинку використовується між повтореннями при вихованні координаційних здібностей?

- а. експериментальний
- б. повний
- в. твердий
- г. гнучкий

964. Вкажіть методику розвитку гнучкості, яка дає максимальний ефект?

- а. виконання вправ серіями через день
- б. виконання вправ серіями двічі на день
- в. виконання вправ періодично
- г. виконання вправи в другій половині дня

965. В якому класі найкраще починати розвивати витривалість?

- а. у 9-10 класі
- б. у 6-7 класі
- в. з 1-го класу
- г. у 8-му класі

966. Охарактеризуйте комбіновані методи виконання вправи ?

- а. стандартне навантаження
- б. змінне навантаження
- в. кількість повторень
- г. сукупністю стандартних і змінних навантажень

967. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу, уроки поділяються на такі як :

- а. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки
- б. урок ЛФК, профілактичні уроки
- в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки
- г. комбінований урок

968. Формування правильної постави потрібно проводити в :

- а. середньому і старшому шкільному віці
- б. впродовж всіх періодів шкільного віку
- в. молодшому шкільному віці
- г. дошкільному віці

969. До пояснення відносять такий вид діяльності як :

- а. пояснення навчального матеріалу вчителем
- б. виконання фізичних вправ
- в. очікування черги
- г. використання учнями попереднього досвіду

970. Спостереження, аналіз уроку фізичної культури складається з таких частин:

- а. підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
- б. проведення уроку, оцінка за урок
- в. підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку, оцінка
- г. підготовка місця занять, підготовка конспекту уроку, виконання завдань уроку, проведення уроку, закінчення уроку, загальна оцінка уроку

971. До допоміжних дій відноситься такий вид діяльності як:

- а. шикування, перешікування, устаткування та придбання снарядів, виконання страхування
 - б. слухання, пояснення виконання вправ
 - в. домашнє завдання, оцінка уроку
 - г. виконання підготовчих вправ
972. Що характеризує позитивне перенесення навички ?
- а. присутність подібності в заключній фазі дії
 - б. присутність подібності в деталях техніки дії
 - в. присутність подібності в основі техніки дії
 - г. присутність подібністю зовнішніми формами
973. Які методи в молодших класах на уроках фізичної культури прийнято використовувати ?
- а. метод вивчення за частинами рухової дії, варіативного виконання, методу зміни навантажень
 - б. метод зміни навантажень, метод навчання в цілому, змагальний метод
 - в. метод варіативного виконання, змагальний метод
 - г. метод навчання в цілому, повторний метод, ігровий метод
974. Робочий план-графік на семестр планується на підставі документу :
- а. календарно-тематичного плану
 - б. плану конспекту на урок
 - в. річного плану-графіку
 - г. поурочного плану-графіку
975. Вкажіть систему перевірки успішності, що проводиться на уроках ФК:
- а. поточна перевірка
 - б. контрольна перевірка
 - в. модульна перевірка
 - г. модульна перевірка та інша
976. Вкажіть вік школярів, в якому найбільш інтенсивно йде розвиток координаційних здібностей?
- а. З 7 до 17 років
 - б. З 16 до 18
 - в. З 10 до 19
 - г. З 11 до 15
977. Як можна охарактеризувати динаміку хронометражу ?
- а. відсоткове відношення усіх видів діяльності за частинами уроку в цілому
 - б. відношення часу однієї діяльності, до уроку в цілому
 - в. відсоткове відношення загальної і моторної щільності уроку
 - г. відношення затрати часу до кількості виконаних рухів учнями
978. Показники ЧСС на уроці ФК потрібно брати після ?
- а. виконання вправ
 - б. пояснення
 - в. очікування черги

г. відпочинку

979. Які методи відносять до специфічних методів фізичного виховання?

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

980. Вкажіть вірну відповідь, "хто відповідає за фізичну культуру школярів в сім'ї" ?

- а. вчитель ФК
- б. керівник позакласної роботи
- в. батьки
- г. класний керівник

981. Підготовка основних фізіологічних систем організму людини робочого дня проходить під час виконання:

- а. ранкової гімнастики
- б. фізкультхвилинки
- в. фізкультпаузи
- г. гімнастика до занять

982. Який метод в чітко регламентованій вправі є типовим для процесу навчання рухливим діям?

- а. метод кругового тренування
- б. метод цілісного навчання рухової дії і за частинами
- в. метод зі стандартними, змінними навантаженнями
- г. метод безперервної варіативної вправи

983. Які форми використовуються для забезпечення працездатності учнів на перших уроках?

- а. рухлива хвилинка
- б. рухлива перерва
- в. рухлива пауза
- г. гімнастика до навчальних занять

984. Від чого залежить підбір фізичних вправа для виробничої гімнастики ?

- а. рівня фізичної підготовленості
- б. стану здоров'я
- в. виду професії
- г. вікових характеристик

985. Які з функцій ФК відносяться до специфічних?

- а. спортивні, професійно-прикладні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні
- б. інформаційні, нормативні
- в. естетичні, виховні
- г. інтелектуальні

986. Яким відношенням характеризується моторна щільність уроку?

- а. Час основної частини $\times 100\%$: 45 хв.
- б. Час витрачений на виконання вправ $\times 100\%$: 45 хв.

- в. Час витрачений на педагогічно виправдані заходи x 100% : 45 хв.
- г. Час витрачений на підготовчу і заключну частину x 100% : 45 хв.

987. Які заходи забезпечують повноцінне відновлення працездатності учнів у режимі навчальних занять?

- а. гімнастики до початку уроків
- б. рухливої перерви
- в. іграх та змаганнях
- г. фізкультхвилини і фізкультпаузи

988. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?

- а. від 5-6 до 10 років
- б. від 6-7 до 11-12 років
- в. від 4-7 до 8-9 років
- г. від 6-7 до 9-10 років

989. Визначте, яке із названих понять підкреслює прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової діяльності:

- а. фізична підготовка
- б. фізичне удосконалення
- в. фізична культура
- г. фізичний розвиток

990. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини, відносяться:

- а. показники рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів;
- б. рівень і якість сформованих спортивних життєво важливих рухових умінь і навичок;
- в. рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок;
- г. показники будови тіла, здоров'я і розвитку рухових здібностей;

991. До просторових характеристик рухових дій відносять:

- а. вихідне положення, позу тіла
- б. траєкторію руху верхніх і нижніх кінцівок
- в. положення тіла, траєкторію руху частин тіла
- г. траєкторію руху частин тіла та позу тіла

992. До часових характеристик руху відносять:

- а. тривалість, темп;
- б. тривалість рухів, визначення в секундах, хвилинах, годинах;
- в. тривалість окремих фаз рухів;
- г. темп.

993. До просторово-часових (кінематичних) характеристик рухових дій відносяться:

- а. швидкість і прискорення рухів;
- б. швидкість рухів в певній точці траєкторії;
- в. прискорення рухів;
- г. прискорення рухів на відрітку оди метр;

994. До динамічних характеристик рухової діяльності відносяться:

- а. сили опору зовнішнього середовища;

- б. активні і пасивні сили опорно-рухового апарату;
 - в. сили реакції опору;
 - г. внутрішні і зовнішні сили.
995. За ознакою розвитку рухових здібностей фізичні вправи класифікують на:
- а. глобальні, регіональні, локальні;
 - б. швидко-силового і циклічного характеру з переважним проявом витривалості; вправи, які вимагають значного розвитку координаційних здібностей та комплексного прояву рухових здібностей в змінюваних з часом умовах;
 - в. основні (змагальні), підготовчі та підвідні;
 - г. циклічного характеру з переважним проявом швидкості і витривалості; вправи, які вимагають значного розвитку здібності до диференціювання просторово-динамічних характеристик рухів та прояву гнучкості в суглобах людини.
996. Які ви знаєте специфічні методи фізичного виховання:
- а. строго регламентованої вправи, словесний, ігровий;
 - б. словесний, наочний, ігровий;
 - в. ігровий, змагальний, наочний;
 - г. строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний.
997. Які ви знаєте загальнопедагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
- а. словесний, наочний, змагальний;
 - б. словесний, наочний;
 - в. строго регламентованої вправи, ігровий, наочний;
 - г. ігровий, змагальний.
998. Який з нижче вказаних методів одночасно удосконалює рухові навички і дає можливість розвивати рухові здібності:
- а. ігровий метод;
 - б. метод строго регламентованої вправи;
 - в. метод сумісної взаємодії;
 - г. змагальний метод.
999. Який з нижче вказаних методів представляє собою послідовне виконання спеціально підібраних вправ, які впливають на розвиток різних м'язових груп і функціональних систем організму по типу безперервної або інтервальної роботи:
- а. метод перемінно-безперервної вправи;
 - б. метод перемінно-інтервальної вправи;
 - в. круговий метод (метод кругового тренування);
 - г. ігровий метод.
1000. Суть методів строго регламентованої вправи заключається в тому, що:
- а. вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини;
 - б. кожна вправа виконується в суворій формі з регламентованим навантаженням;
 - в. вони визначають строгу послідовність виконання фізичних вправ;
 - г. методи регламентують організацію занять фізичними вправами.