

Фізична культура і спорт_бакалавр_2021

Базовий рівень

1. Що з переліченого належить до допоміжних засобів фізичного виховання ?
 - а. фізичні вправи;
 - б. циклічні та ациклічні вправи;
 - в. фізичне навантаження;
 - г. природні та гігієнічні фактори
2. Яку назву має перший етап навчання руховим діям ?
 - а. етап закріплення рухової дії;
 - б. етап удосконалення рухової дії;
 - в. етап вивчення рухової дії;
 - г. етап підготовки
3. Вкажіть назву другому етапу навчання руховим діям :
 - а. етап розучування рухової дії;
 - б. етап удосконалення рухової дії;
 - в. визначення ступеня автоматизації рухової дії;
 - г. етап закріплення рухової дії
4. Назвіть третій етап навчання руховим діям :
 - а. етап удосконалення рухової дії;
 - б. етап розучування рухової дії;
 - в. етап закріплення рухової дії;
 - г. негативний перенос навички
5. Що визначає поняття "рівень володіння руховою дією", який характеризується необхідністю свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів ?
 - а. автоматизована навичка;
 - б. рухова навичка;
 - в. рухове вміння;
 - г. автоматизоване рухове вміння
6. Що таке тест?
 - а. набір контрольних вправ для оцінки стану спортсмена;
 - б. вимірювання чи випробування, проведене для визначення стану або здібностей спортсмена;
 - в. комплекс вправ для оцінки здібностей спортсмена;
 - г. розроблена система контролю за станом спортсмена
7. Тактична підготовка - це:
 - а. процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності;
 - б. ступінь освоєння спортсменом системи рухів , відповідної особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високого спортивного результату;
 - в. можливість економно виконувати будь-яке тактичні дії;
 - г. система педагогічних впливів , що застосовуються з метою вирішення тактичних завдань.
8. Технічна підготовка - це:

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

9. Легкоатлетичні вправи поділяються на

- а. ходьбу, біг
- б. метання, плавання
- в. ходьбу, біг і метання
- г. ходьбу, біг, метання, стрибки, багатоборства

10. Як поділяється біг у легкій атлетиці

- а. на гладкий і кросовий
- б. гладкий і з перешкодами
- в. естафетний і кросовий
- г. гладкий, з перешкодами, естафетний і кросовий

11. Олімпійськими дисциплінами у бар'єрному бігу є

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

12. Назвіть Олімпійські дисципліни у спортивній ходьбі чоловіки, жінки

- а. 10 км., 20 км. (ж), 20 км., 30 км. (ч)
- б. 20 км., 50 км. (ж), 20 км., 50 км. (ч)
- в. 10 км., 30 км. (ж), 10 км., 30 км. (ч)
- г. 5 км., 10 км. (ж), 10 км., 50 км. (ч)

13. Яка дистанція не вважається стаєрською

- а. 3 000 м.
- б. 10 000 м
- в. 5 000 м.
- г. 800 м.

14. Скільки нараховується Олімпійських видів легкої атлетики

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

15. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика

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

16. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій відносяться

- а. 60 м., 100 м., 110 м., 200 м.
- б. 100 м., 200 м., 300 м.

- в. 100 м., 200 м., 400 м.
 - г. 100 м., 200 м., 400 м., 500 м.
17. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу є
- а. 4x100 м., 4x400 м.
 - б. 4x100 м., 4x400 м., 4x800 м.
 - в. 4x1000 м., 4x800 м.
 - г. 4x100 м., 4x200 м., 4x400 м.
18. Назвіть способи виконання стрибків у висоту
- а. "перекат", "перекидний", "прогнувшись"
 - б. "фосбері-флоп", "перекидний", "прогнувшись"
 - в. "переступання", "хвиля", "перекат", "перекидний", "фосбері-флоп"
 - г. "перекат", "перекидний", "прогнувшись", "зігнувши ноги"
19. В якому році була утворена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ФЛАУ)
- а. 1900
 - б. 1932
 - в. 1912
 - г. 1896
20. Який вид спорту називають "королевою спорту"
- а. гімнастика
 - б. плавання
 - в. легка атлетика
 - г. фігурне катання
21. У бігових видах легкої атлетики спортсмени можуть змагатися
- а. тільки у взутті
 - б. тільки босоніж
 - в. у взутті або босоніж
 - г. тільки у взутті з шипами
22. Якщо спортсмен виступає на змаганнях у неохайній формі то його
- а. знімають зі змагання
 - б. викликають рефері
 - в. дають попередження
 - г. викликають тренера
23. Чим повинен оволодіти спортсмен під час спортивного тренування
- а. загальними і спеціальними знаннями
 - б. практичними вміннями і навичками
 - в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності
 - г. знаннями, вміннями і навичками
24. Який спосіб стрибка у довжину з розбігу найпростіший і природній
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
25. Чи вважається офіційним результат спортсмена якщо він показаний на неофіційних змаганнях

- а. вважається
- б. вважається якщо дотримані правила ІААФ
- в. не вважається
- г. вважається якщо є дозвіл рефері

26. Чирлідінг - це:

- а. показові виступи групи підтримки;
- б. елементи видовищних видів спорту;
- в. вид спорту, який поєднує танці, гімнастику і акробатику;
- г. вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищні види спорту (танці, гімнастику, акробатику та спортивну аеробіку).

27. Хто є президентом Національного олімпійського комітету України (НОК)

- а. С.Бубка
- б. К.Волков
- в. В. Зеленський
- г. В.Ахметов

28. Техніка у спорті це спосіб

- а. виконання вправи
- б. вивчення вправи
- в. результативність вправи
- г. динаміка вправи

29. Основними засобами чирлідінгу є:

- а. гімнастичні вправи;
- б. танцювальні й хореографічні вправи;
- в. елементи спортивної аеробіки;
- г. все вище перелічене.

30. На які три групи умовно поділяються всі методи спортивної підготовки

- а. загальні, допоміжні і спеціальні
- б. тренувальні, змішані і змагальні
- в. словесні, наочні і практичні
- г. стандартні, нестандартні і комбіновані

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

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

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

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

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

- а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 9 мм
 - г. 11 мм
34. У змаганнях зі стрибків у довжину і висоту товщина підошви не повинна перевищувати
- а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 13 мм
 - г. 11 мм
35. У змаганнях зі стрибків у висоту довжина шипів дозволяється
- а. 12 мм
 - б. 15 мм
 - в. 13 мм
 - г. 11 мм
36. Завданнями ритміки і хореографії є:
- а. гармонійний розвиток форм тіла та функцій організму людини, яке направлене на удосконалення фізичних здібностей , зміцненню здоров'я;
 - б. формування важливих музично-рухових вмінь, навичок та збагачення спеціальними знаннями;
 - в. виховання моральних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури руху, поведінки, спілкування.
 - г. все вище перелічене.
37. Під час змагань з легкої атлетики спортсмен повинен мати номер
- а. тільки на спині
 - б. тільки на грудях
 - в. на грудях і спині
 - г. не обов'язково мати
38. Проміжний час у бігу на середні і довгі дистанції дозволяється
- а. тільки показувати
 - б. тільки оголошувати
 - в. показувати або оголошувати
 - г. не дозволяється оголошувати або показувати
39. У зоні змагань, яка має обмеження можуть знаходитися тільки
- а. судді
 - б. спортсмени
 - в. судді і спортсмени
 - г. тренери
40. Спортсмен, який надає або отримує допомогу у зоні проведення змагань дискваліфікується
- а. за три попередження
 - б. без попереджень
 - в. за два попередження
 - г. за одне попередження
41. Протест після офіційного оголошення результатів змагань повинен подаватися не пізніше

- а. 20 хв
 - б. 40 хв
 - в. 30 хв
 - г. 50 хв
42. Яким повинно бути покриття бігових доріжок для проведення змагань з легкої атлетики
- а. синтетичним
 - б. достатньо пружним
 - в. таким, що відповідає вимогам ІААФ
 - г. м'яким
43. Чи має право спортсмен міняти нагрудний номер під час проведення змагань
- а. має
 - б. тільки з дозволу рефері
 - в. не має
 - г. тільки з дозволу тренера
44. Після яких вивчених видів легкої атлетики бажано починати навчання техніки стрибка у довжину
- а. після підготовки в спринті
 - б. після стрибків у висоту
 - в. після кросової підготовки
 - г. після метань
45. З якого способу необхідно розпочинають навчання стрибка у довжину з розбігу
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
46. Під час розбігу в передостанньому кроці перед стрибком у довжину тулуб того, хто стрибає, повинен бути
- а. нахилений вперед
 - б. не має значення
 - в. з незначним відхиленням назад
 - г. у вертикальному положенні
47. Спортсмен, який виконує стрибок у довжину, найбільшу швидкість у розбігу повинен досягти
- а. на початку розбігу
 - б. в середині розбігу
 - в. в кінці розбігу
 - г. не має значення
48. В більшості випадків коротшим у розбігу при стрибку у довжину - є
- а. останній крок
 - б. передостанній крок
 - в. всі кроки однакові
 - г. не має значення
49. Довжина розбігу в стрибках у довжину передусім залежить від
- а. зросто-вагових даних стрибунів
 - б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")

- в. здатності до прискорення у бігу
 - г. рівня "вибухової" сили
50. Основні функції музики на заняттях ритмікою і хореографією:
- а. навчально-пізнавальна;
 - б. розважальна;
 - в. оздоровча;
 - г. танцювальна.
51. Яка команда виконує початковий удар у футбольному матчі?
- а. команда господарів
 - б. команда гостей
 - в. команда, яка за жеребом отримала таке право
 - г. за рішенням арбітра.
52. Які переваги надаються правилами змагань з футболу воротареві?
- а. дозволяється грати руками за межами своєї штрафної площі
 - б. забороняється встановлювати „стінку”
 - в. забороняється атакувати воротаря у межах площі його воріт
 - г. забороняється виконувати вільні удари від воріт
53. Як виконується вкидання м'яча із-за бокової лінії у футболі?
- а. двома руками із-за голови
 - б. двома руками збоку
 - в. будь-яким чином двома руками зверху
 - г. однією рукою
54. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі відповідають правилам гри у футбол?
- а. воротареві дозволяється грати руками
 - б. при виконанні кутового удару фіксується положення „поза грою”
 - в. команда, яка захищається не має право шикувати „стінку”
 - г. польовому гравцеві дозволяється грати руками
55. Хто дає дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле?
- а. капітан команди
 - б. асистент арбітра
 - в. тренер команди
 - г. арбітр у полі
56. Вкажіть основні обов'язки футбольного арбітра в полі?
- а. фіксувати всі порушення правил змагань
 - б. слідкувати за діями представників команд
 - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
 - г. контролювати запасних гравців
57. Чи дозволяється команді змінювати кольори форми у перерві футбольного матчу?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється лише за умови заміни кольорів футбольної форми обох команд.
 - г. за згодою представників команд
58. Чи може гравець штовхати суперника у футболі?

- а. так
 - б. ні
 - в. тільки на ігровій відстані плечем у плече
 - г. лише у своїй штрафній площі
59. Чи дозволяється гравцям у футболі грати в окулярах?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
60. Засобами музично-ритмічного та хореографічного виховання є:
- а. елементарні основи музичної грамоти та вправи на узгодження рухів з музикою;
 - б. музичні ігри й вправи з хореографії, ходьба, біг, елементи сучасних танців;
 - в. вправи ритмічної гімнастики та вправи з використанням національного фольклору;
 - г. все вище перелічене.
61. Батьківщиною футболу як гри є?
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
62. Який прийом відноситься до техніки гри воротаря у футболі?
- а. удари внутрішньою частиною підйому
 - б. удари по м'ячу зовнішньою стороною стопи
 - в. введення м'яча в гру рукою
 - г. вкидання м'яча з бокової лінії
63. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з?
- а. ударів по м'ячу
 - б. зупинок м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
64. Що є основним документом в організації змагань з футболу?
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри
65. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі, якщо команди в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
66. Тривалість гри у футбол?
- а. 90 хв
 - б. 80 хв

- в. 60 хв
- г. 100 хв

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

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

68. У групових атаках беруть участь?

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

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

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

70. Вивчення техніки футболу необхідно розпочинати з?

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

71. Чи можливо проводити розмітку поля переривчатими лініями?

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

72. Кількість арбітрів обслуговуючих футбольну зустріч?

- а. 2
- б. 1
- в. 4
- г. 3

73. Кількість асистентів арбітра обслуговуючих футбольну зустріч?

- а. 1
- б. 2
- в. 5
- г. 6

74. В якому таймі суддя додає час?

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

75. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі якщо команда в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
76. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі не відповідають правилам гри у футбол?
- а. воротареві дозволяється грати руками
 - б. польовому гравцеві дозволяється грати руками
 - в. забороняється атака на воротаря в межах площі воріт
 - г. воротареві дозволяється вводити м'яч у гру рукою
77. Футбольне поле на якому проводяться змагання з футболу має таку форму?
- а. прямокутну
 - б. квадратну
 - в. овальну
 - г. круглу
78. З якої частини футбольного поля розпочинається гра?
- а. з центру поля
 - б. вкидання м'яча з-за бічної лінії
 - в. кутовим ударом
 - г. ударом від воріт
79. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля?
- а. ні
 - б. тільки бокові лінії
 - в. так
 - г. тільки лицеві лінії
80. Що не відноситься до техніки польового гравця?
- а. фінти
 - б. ловля м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. удари по м'ячу
81. Що розуміємо під процесом адаптації?
- а. результат процесу пристосування;
 - б. пристосування до тренувального навантаження;
 - в. пристосування до тренувальних і змагальних навантажень;
 - г. пристосування до життєвоважливих змін в суспільстві.
82. Назвіть форми проведення спортивних змагань:
- а. локальні, регіональні, глобальні;
 - б. особисті, особисто-командні, командні;
 - в. районні, міські, обласні, державні;
 - г. поодинокі, командні, комплексні.
83. Батьківщиною вільної боротьби вважається?

- а. Англія;
 - б. Росія;
 - в. Україна;
 - г. США.
84. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень:
- а. малий, середній, великий;
 - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
 - в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
 - г. місячний, кварталний, річний.
85. Як називається одяг дзюдоїста?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. спортивний костюм
 - г. спортивна форма
86. Що з цього дозволено у дзюдо?
- а. удари ногами
 - б. удушення
 - в. проходи у ноги
 - г. удари руками
87. Збереження стійкості тіла у статичному положенні:
- а. розподіл ваги тіла;
 - б. рівновага;
 - в. стійкість;
 - г. координація.
88. Які основні рухові якості передбачається розвивати в спортивному тренуванні з єдиноборств?
- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
 - б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
 - в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
 - г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.
89. Дзюдо в перекладі означає:
- а. "легкий шлях";
 - б. "гнучкий шлях";
 - в. "сильний кидок";
 - г. "боротьба в одязі".
90. Змагання з дзюдо проводяться на:
- а. борцівському килимі;
 - б. ринзі;
 - в. татамі;
 - г. спортивній площадці.
91. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?
- а. Англія;
 - б. США;
 - в. Австралія;
 - г. Африка.

92. Професійний бокс це:
- а. змагання, в яких спортсменам підбирають найтитулованіших спаринг – партнерів;
 - б. самостійний вид спорту, в якому бокс є основним способом заробітку.
 - в. бій за звання Чемпіона світу;
 - г. змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.
93. Назвіть способи проведення змагань.
- а. відбірковий, коловий і змішаний;
 - б. коловий, спосіб прямого вибування, змішаний;
 - в. олімпійська, неолімпійська і змішана системи;
 - г. індивідуальний, груповий, змішаний.
94. Виконання танцювальних рухів без підготовки:
- а. перфоманс;
 - б. імпровізація;
 - в. пантоміма;
 - г. кадрили.
95. Що таке авітаміноз?
- а. відсутність вітамінів в мережі реалізації;
 - б. відсутність вітамінів в організмі;
 - в. відсутність вітамінів у тренера;
 - г. надлишок вітамінів.
96. В перекладі слово "бокс" означає:
- а. двобій;
 - б. кулачні бої;
 - в. боротьба кулаками;
 - г. удар.
97. Які вправи належать до загальнопідготовчих?
- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
 - б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту;
 - в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
 - г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.
98. Скільки суддів знаходиться на татамі під час сутички на першість України з дзюдо?
- а. 1
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5
99. Чи є у дзюдо оцінка "КОКА"?
- а. так
 - б. можливо
 - в. ні
 - г. ніколи не було
100. Скільки часу триває сутичка на офіційній першості з дзюдо?
- а. 3 хв
 - б. 4 хв

- в. 7 хв
- г. 5 хв

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

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

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

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

103. Послідовність тривалості звуків, різних по висоті:

- а. такт;
- б. акцент;
- в. темп;
- г. ритм.

104. Який прийом вважають візитівкою " класичної та вільної боротьби"?

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

105. На яких змаганнях спортсмену можуть присвоїти розряд КМС?

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

106. Скільки вікових груп передбачено у змаганнях з самбо?

- а. 3
- б. 5
- в. 6
- г. 7

107. Скільки хвилин триває сутичка у самбо?

- а. 2-3 хв
- б. 3-5 хв
- в. 7-10 хв
- г. 10-15 хв

108. Із скільки груп прийомів складається техніка самбо?

- а. із двох
- б. із трьох
- в. із чотирьох
- г. із п'яти

109. Що означає "самбо"?
- а. самооборона
 - б. самооборона без зброї
 - в. самооборона зі зброєю
 - г. самооборона без відповідальності
110. Кут якого кольору повинен зайняти спортсмен-борець, якого оголосили першим?
- а. червоний
 - б. синій
 - в. білий
 - г. зелений
111. До основних фізичних якостей борців відносяться:
- а. ріст, вага, сила
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
 - в. біг, стрибки, метання, ходьба
 - г. об'єм біцепсів
112. Як визначити рівень стрибучості спортсмена волейболіста:
- а. за кількістю стрибків на гімнастичну лавку
 - б. за результатом стрибка вгору з місця
 - в. за результатом стрибка в глибину з різної висоти з наступним вистрибуванням вгору
 - г. за результатом стрибків на гімнастичних матах
113. Яких тактичних дій не існує у волейболі:
- а. індивідуальна тактика;
 - б. самостійна тактика;
 - в. групова тактика;
 - г. командна тактика.
114. Строгорегламентовані вправи в послідовному пересуванні по колу від "станції" до "станції"-це:
- а. індивідуальне тренування;
 - б. групове тренування;
 - в. колове тренування;
 - г. самостійне тренування.
115. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
 - б. за годинниковою стрілкою;
 - в. проти годинникової стрілки;
 - г. по вказівці тренера.
116. Якщо у волейболі після дозволу судді на подачу, подаючий гравець підкинув м'яч і не зробив по ньому удар (зпіймав його), тоді?
- а. подача повторюється цим же гравцем;
 - б. подача повторюється іншим гравцем цієї ж команди;
 - в. подача вважається програною;
 - г. подачу подає ліберо.
117. Якщо у волейболі при подачі м'яча подаючий гравець наступає на розмітку задньої(лицьової) лінії майданчика або переходить її, то?

- а. подача повторюється;
 - б. подача вважається програною;
 - в. гра продовжується;
 - г. подача повторюється іншим гравцем.
118. Які розміри волейбольного майданчика?
- а. 12 x 24;
 - б. 20 x 40;
 - в. 9 x 18;
 - г. 20 x 10.
119. Гравець "ліберо"- його функції?
- а. нападаючого;
 - б. подаючого;
 - в. захисника;
 - г. блокуючого.
120. Склад волейбольної команди?
- а. 5 чол;
 - б. 11 чол;
 - в. 10 чол;
 - г. 6 чол.
121. У волейболі використовують три торкання м'яча...
- а. для підготовки до нападаючого удару;
 - б. згідно правил гри;
 - в. для ускладнення супернику контролю за м'ячем;
 - г. щоб вчасно поставити блок.
122. Як розігрується початок гри у волейболі?
- а. передачею із-за лицьової лінії;
 - б. подачею із-за лицьової лінії;
 - в. подачею із зони захисту;
 - г. подачею із бокової лінії.
123. Гравець виконуючий другу передачу це:
- а. нападаючий;
 - б. передаючий;
 - в. зв'язуючий;
 - г. блокуючий.
124. Яка подача не використовується у волейболі?
- а. нижня бокова;
 - б. верхня пряма;
 - в. верхня кругова;
 - г. планіруюча.
125. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців рук при прийомі м'яча зверху у волейболі:
- а. чотирикутник;
 - б. трикутник;

- в. коло;
 - г. овал.
126. Помилкою при подачі м'яча у волейболі вважається:
- а. подача з руки;
 - б. торкання м'яча сітки;
 - в. підкидання м'яча двома руками;
 - г. подача у стрибку.
127. Прямий нападаючий удар застосовується у волейболі для:
- а. передачі м'яча;
 - б. атаки;
 - в. захисту;
 - г. прийому м'яча.
128. Тактичною дією проти нападаючого удару у волейболі є:
- а. передача;
 - б. прийом м'яча;
 - в. подача;
 - г. блокування.
129. Помилкою при виконанні нападаючого удару у волейболі є:
- а. торкання м'ячем сітки;
 - б. удар однією рукою;
 - в. торкання рукою сітки;
 - г. не має значення.
130. Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту?
- а. FIDE;
 - б. FIVB;
 - в. FIBB;
 - г. FIVS.
131. Коли відбулися перші Олімпійські ігри в Древній Греції?
- а. 770р;
 - б. 776р;
 - в. 780р;
 - г. 786р.
132. Склад команди в парковому волейболі?
- а. 5 чол;
 - б. 4 чол;
 - в. 2 чол;
 - г. 6 чол.
133. Що втілює Олімпійський символ – п'ять переплечених кілець на білому полотні?
- а. єдність п'яти країн;
 - б. єдність п'яти континентів;
 - в. єдність п'яти міст;
 - г. єдність націй.
134. Якого виду волейболу не існує?

- а. класичний волейбол;
 - б. парковий волейбол;
 - в. прибережний волейбол;
 - г. пляжний волейбол.
135. "Біч-волей" - це?
- а. ігрова дія;
 - б. пляжний волейбол;
 - в. подача м'яча;
 - г. прийом м'яча.
136. Слово "волейбол" означає?
- а. "літаючий м'яч "
 - б. "гра з м'ячем через сітку "
 - в. "гра в м'яч"
 - г. "торкнися м'яча три рази "
137. Розміри майданчика у пляжному волейболі?
- а. 20x40;
 - б. 9x18;
 - в. 8x16;
 - г. 7x14.
138. Склад команди у пляжному волейболі?
- а. 5 чол;
 - б. 4 чол;
 - в. 2 чол;
 - г. 6 чол.
139. У пляжному волейболі партію виграє команда яка набрала?
- а. 21 очко;
 - б. 15 очок;
 - в. 25 очок;
 - г. 8 очок.
140. Рік виникнення волейболу?
- а. 1958р;
 - б. 1947р;
 - в. 1859р;
 - г. 1895р.
141. Хто засновник гри баскетбол?
- а. Хольгер Нільсон
 - б. Вільям Джонс
 - в. Джеймс Нейсміт
 - г. Леон буф фар
142. У якому році був проведений перший публічний матч з баскетболу?
- а. 1890
 - б. 1891
 - в. 1892
 - г. 1893

143. Коли опубліковані перші офіційні правила гри в баскетбол за якими почали проводити змагання?

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

144. До календарних змагань відносять?

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

145. Центральне коло у баскетболі розміщене?

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

146. Гра у баскетбол складається з?

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

147. Усі лінії на майданчику повинні бути одного кольору?

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

148. Ігровий майданчик повинен бути відокремлений?

- а. Обмежувальною лінією.
- б. Лицьовими лініями.
- в. Бічними лініями.
- г. Інше.

149. Склад команд у баскетболі налічує?

- а. 10 гравців.
- б. 15 гравців.
- в. 12 гравців.
- г. 18 гравців.

150. Ігрова форма баскетболістів складається з:

- а. Майок, шортів, шкарпеток.
- б. Спортивних костюмів.
- в. Футболок, шортів, кросівок.
- г. Курток, гетрів, щитків.

151. Гра у стритбол може бути розпочата, якщо на майданчику є така кількість гравців:

- а. 2
- б. 3
- в. 4
- г. 5.

152. Рішення головного судді:

- а. Може скасовувати рішення, яке прийняв другий суддя.
- б. Може бути проігнороване.
- в. Скасоване.
- г. Є остаточним і сумнівам не підлягає.

153. Який гравець у баскетболі вибуває з гри?

- а. Отримав 3 фоли.
- б. Отримав 5 фолів.
- в. Постійно порушує правила.
- г. Запасний гравець.

154. Скільки часу відводиться на атаку корзини суперника у баскетболі?

- а. 30сек.
- б. 28сек.
- в. 24сек.
- г. 35сек.

155. Яка кількість замінів дозволяється робити під час гри у баскетболі?

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

156. Швидкість виконання музичного твору:

- а. темп;
- б. такт;
- в. ритм;
- г. динаміка.

157. Як добирають ігри для дітей?

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

158. Коли слід докладно пояснювати правила гри?

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

159. Як розпочинають рухливу гру?

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

160. Хто вперше поставив на наукову основу систему рухливих ігор?
- а. В. Г. Белінський;
 - б. Н. С. Ефімова;
 - в. П. Ф. Лесгафт;
 - г. А. М. Горький.
161. Скільки учнів може брати участь одночасно у рухливій грі?
- а. 10-20;
 - б. весь клас;
 - в. пів класу;
 - г. скільки дозволить вчитель.
162. Хто регулює проведення рухливих ігор і забав?
- а. суддя;
 - б. правила;
 - в. положення про гру;
 - г. дисциплінованість,
163. Рухова навичка це:
- а. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, без помилок;
 - б. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу з допомогою, без помилок;
 - в. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, але часто припускається помилок;
 - г. ступінь оволодіння дією на підсвідомому рівні, учень виконує вправу самостійно без помилок.
164. За допомогою рухливої ігри діти опановують плавання:
- а. без задоволення;
 - б. повільно;
 - в. швидко;
 - г. із задоволенням.
165. За допомогою рухливої гри у воді діти позбавляються:
- а. почуття страху глибини;
 - б. почуття страху води;
 - в. почуття страху тренера;
 - г. почуття страху суші.
166. Які прийоми спочатку засвоюють діти у баскетболі?
- а. кидки м'яча в кошик;
 - б. ведення м'яча на місці;
 - в. ведення м'яча в русі;
 - г. передачі м'яча.
167. Який спортивний інвентар потрібен, для гри у бадмінтон?
- а. м'яч;
 - б. скакалка;
 - в. шарик;
 - г. волан.

168. Рухове вміння це:

- а. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, без помилок;
- б. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу з допомогою, без помилок;
- в. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, але часто припускається помилок;
- г. ступінь оволодіння дією на підсвідомому рівні, учень виконує вправу самостійно без помилок.

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

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

170. Як визначають тривалість рухливої гри?

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

171. Що розвиває гра у настільний теніс?

- а. силу
- б. витривалість
- в. спритність
- г. швидкісну реакцію

172. Які ігри проводяться на всіх етапах тренувальних занять спортивних ігор?

- а. любі ігри
- б. ігри-естафети
- в. сюжетні-ігри
- г. народні ігри

173. Скільки дітей слід призначати на роль ведучого в рухливих іграх впродовж року?

- а. постійні;
- б. найкращі учні;
- в. бажано всі;
- г. найсильніші (фізично).

174. Що лежить в основі сюжетних ігор?

- а. амбіційність;
- б. відображення дій дійових осіб;
- в. уявлення (дії людей, тварин, птахів);
- г. дії тварин.

175. У якій формі проводять рухливі ігри у старших вікових групах?

- а. товариські;
- б. спортивні турніри;
- в. малі олімпійські ігри;
- г. змагань (між учасниками, командами).

176. Якою повинна бути середня температура у спортивному залі ?
- а. 15-16 °С;
 - б. 18-19 °С;
 - в. 20-21 °С;
 - г. 10-12 °С.
177. Зимовий туризм (білий туризм) — це відвідування
- а. резиденції у Святого Миколая
 - б. туристичних маршрутів у північних широтах
 - в. курорту Буковель
 - г. туристичних місцевостей у зимову пору року
178. Зимовий туризм значною мірою залежить від
- а. кліматичних та погодних умов
 - б. зимового екіпірування
 - в. хорошого гіда
 - г. наявності фінансових коштів
179. Який із видів не відноситься до зимового туризму
- а. петанк
 - б. гірські лижі та слалом
 - в. сноутюбінг
 - г. кьорлінг
180. "Зимовий туризм" (спортивно-оздоровчий туризм) передбачає подолання маршруту
- а. не активним способом
 - б. активним способом
 - в. на автомобілі
 - г. літаком
181. Основний принцип добору і комплектування туристського спорядження – це?
- а. брати побільше їжі
 - б. брати з собою спортивний інвентар
 - в. брати з собою палатку, спальник і ніж
 - г. брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись, і нічого зайвого
182. Особливо великим поштовхом для розвитку туристичних подорожей стала поява
- а. автобусів
 - б. пороху
 - в. комп'ютерів
 - г. радіо
183. Перекид вперед входить до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вільних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
184. Що зробило істотний внесок у розвиток подорожей?
- а. мисливство
 - б. рибальство

- в. хліборобство
- г. паломництво

185. Кого вважають першими мандрівниками?

- а. купці
- б. поварі
- в. хлібороби
- г. ковалі

186. Нестационарні табори на відміну від стаціонарних туристських баз, які мають постійні будівлі і розраховані на прийом великих туристських загонів і груп

- а. розміщуються у лісі
- б. обладнуються за кілька днів
- в. розміщуються на морі
- г. розміщуються у горах

187. Завдання туристичних (стаціонарних) спортивних таборів, таборів праці і відпочинку?

- а. зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей
- б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
- в. вихованням моральних і вольових якостей
- г. виховання сміливості, рішучості, терпіння, ініціативності

188. В яких видах проводяться змагання з орієнтування

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

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

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

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

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

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

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

192. Які з перелічених засобів не доцільно включати в заняття з ритмічно-хореографічної підготовки:

- а. різновиди ходьби та бігу;
- б. вправи з гантелями;

- в. вправи зі стрічкою;
- г. вправи художньої гімнастики.

193. Для представника якого з перелічених видів спорту хореографічна підготовка є необхідною складовою спортивної майстерності?

- а. фігурист;
- б. легкоатлет;
- в. стрибун у воду;
- г. важкоатлет.

194. Принцип наочності під час занять ритмікою і хореографією передбачає:

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

195. Які з перелічених нижче вправ можна віднести до рухів вільної пластики:

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

196. Характерною особливістю побутових українських танців є:

- а. рух учасників по колу взявшись за руки;
- б. супровід рухів піснею;
- в. використання рухів в основі яких лежать трудові або побутові процеси українських селян;
- г. наявність сольної партії.

197. Бальні танці за своїм соціальним значенням носили:

- а. розважальний характер для дворян;
- б. розважальний характер для простих людей;
- в. сценічний характер;
- г. обрядовий характер.

198. Відновлення учнів на уроці здійснюється:

- а. в підготовчій частині уроку;
- б. в основній частині уроку;
- в. в заключній частині уроку;
- г. впродовж всього уроку.

199. Сальто входить до групи:

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

200. Стрибок через козла входить до групи:

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

201. Прикладні вправи у гімнастиці включають такі види вправ:

- а. перекид вперед;
- б. метання;
- в. вправи в парах;
- г. хореографічні вправи.

202. Прикладні вправи у легкій атлетиці включають такі види вправ:

- а. переверот боком;
- б. подолання перешкод;
- в. вправи зі скакалкою;
- г. танцювальні вправи.

203. Стройові вправи у гімнастиці включають такі види вправ:

- а. вправи на перекладині;
- б. стійку на лопатках;
- в. пересування по колу;
- г. вправи біля гімнастичної стінки .

204. Стройові вправи включають такі види вправ:

- а. стрибки через козла;
- б. біг з перешкодами;
- в. повороти на місці;
- г. вправи зі скакалкою.

205. Стройові вправи включають такі види вправ:

- а. вправи на перекладині;
- б. стійку на руках;
- в. розмикання і змикання;
- г. загально-розвиваючі вправи.

206. Східні гімнастичні системи відносяться до:

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

207. Спортивна аеробіка відносяться до:

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

208. 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.

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

- а. ЗРВ;
- б. вправи художньої гімнастики;

- в. вправи біля станка;
- г. прикладні вправи.

210. 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 склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.

211. 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.

212. 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.

213. Пантоміма - це засіб емоційного самовираження за допомогою:

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

214. 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.

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

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

216. 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.

217. 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.

218. Етап закріплення і удосконалення гімнастичного елемента спрямований на:

а. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;

б. розвиток фізичних здібностей;

в. формування рухового вміння;

г. формування рухової навички.

219. 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.

220. 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.

221. В чому виражається взаємозв'язок музики і рухів:

а. у засобах спілкування;

б. у засобах музичної виразності;

в. у засобах гімнастики;

г. у засобах музично-ритмічного виховання.

222. Одна із особливостей занять ритмікою і хореографією:

а. дидактика;

б. музика;

в. гнучкість;

г. наочність.

223. В скільки днів проводяться змагання з багатоборства у легкій атлетиці?

а. 1

б. 2

в. 3

г. 4

224. Що слід враховувати вихователю при підборі мелодії для занять ритмікою з дітьми дошкільного віку:

а. віковий рівень сприймання дітьми музичних творів;

б. фізичний розвиток дитини;

в. стать;

г. нічого не враховувати;

225. В яких видах метань ставиться огорожа для безпеки?

а. метання молота, метання диска

б. метання спису, молот

- в. штовхання ядра, диск
 - г. метання диску, спису
226. Основа музичного твору:
- а. речення
 - б. кульмінація
 - в. звуки
 - г. мелодія
227. Три основні позиції у хореографії:
- а. рук;
 - б. ніг;
 - в. голови;
 - г. корпусу.
228. Сукупність творів, які виконують окремі виконавці або група дітей:
- а. збірка;
 - б. репертуар;
 - в. сценарій;
 - г. зміст.
229. Сучасна назва танців, призначених для масового виконання на вечорах відпочинку, танцювальних конкурсах та вечірках тощо:
- а. сценічні;
 - б. народні;
 - в. класичні;
 - г. бальні.
230. "Міжнародна зустріч" – це:
- а. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації.
 - б. зустріч команд, які представляють різні асоціації та країни.
 - в. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
 - г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
231. "Турнір за запрошенням" – це:
- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
 - б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
 - в. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації
 - г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
232. "Турнір з обмеженням" – це:
- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
 - б. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
 - в. зустріч команд, які представляють різні асоціації.
 - г. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації.
233. 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.

234. 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.
235. 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.
236. 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
237. 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.
238. 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
239. 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.
240. 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;
241. Прикладні вправи включають такі види вправ на заняттях з гімнастики:
- а. перекид назад;
 - б. ходьбу;
 - в. вправи на перекладині;
 - г. перешиккування.
242. 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;

в. формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;

г. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);

243. 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).

244. 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).

245. Основна гімнастика відноситься до:

а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;

б. оздоровчих видів гімнастики;

в. прикладних видів гімнастики;

г. спортивних видів гімнастики.

246. Жіноча гімнастика відноситься до:

а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;

б. оздоровчих видів гімнастики;

в. прикладних видів гімнастики;

г. спортивних видів гімнастики.

247. Атлетична гімнастика відноситься до:

а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;

б. оздоровчих видів гімнастики;

в. прикладних видів гімнастики;

г. спортивних видів гімнастики.

248. Ранкова гігієнічна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
249. Виробнича гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
250. Лікувальна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
251. Ритмічна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
252. Спортивна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
253. Художня гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
254. Спортивна акробатика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики
 - б. оздоровчих видів гімнастики
 - в. прикладних видів гімнастики
 - г. спортивних видів гімнастики
255. Професійно-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
256. Спортивно-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;

- в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
257. Військово-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
258. Завданнями гігієнічної гімнастики є:
- 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
 - г. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови
259. 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.
260. 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.
261. 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.
262. 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.
263. Вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем відносяться до вправ:

- а. спортивної гімнастики;
 - б. спортивної акробатики;
 - в. спортивної аеробіки;
 - г. художньої гімнастики
264. 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.
265. 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.
266. Стройові вправи у гімнастиці включають такі види вправ:
- а. опорний стрибок;
 - б. лазіння по канату;
 - в. ходьбу стройовим кроком;
 - г. перекид вперед.
267. Стройові вправи на практичних заняттях включають такі види вправ:
- а. рівновага на правій;
 - б. лазіння по канату;
 - в. перешикування;
 - г. перекид назад.
268. Стройові вправи включають такі види вправ під час практичних занять:
- а. вправи на брусах;
 - б. стійку на голові;
 - в. ходьбу протиходом і змійкою;
 - г. вправи з гімнастичною лавою.
269. Які види вправ включають прикладні вправи у гімнастиці?
- а. переверот боком;
 - б. лазіння по канату;
 - в. вправи зі скакалкою;
 - г. танцювальні вправи.
270. Прикладні вправи включають такі види вправ на заняттях гімнастикою:
- а. сальто;
 - б. стрибки;
 - в. вправи біля гімнастичної стінки;
 - г. хореографічні вправи.
271. Назвіть вправи у воді для вивчення рухів ногами способом кроль на грудях?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.

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

- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват.
 - б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
 - в. підготовча та робоча фаза.
 - г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
281. Опишіть фази гребка при плаванні брасом (по черзі)?
- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват.
 - б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
 - в. підготовча та робоча фаза.
 - г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
282. Визначить фази гребка при плаванні батерфляєм (по черзі)?
- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.
 - б. наплив, гребок, вкладання руки у воду, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
 - в. підготовча та робоча фаза.
 - г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
283. Як відбувається дихання при плаванні кролем на грудях?
- а. вдих через рот і ніс, видих через ніс і рот.
 - б. вдих через рот, видих через ніс.
 - в. вдих через рот, видих через рот і ніс.
 - г. вдих через рот, видих через рот.
284. Що таке одностороннє дихання?
- а. для вдиху піднімаємо голову вгору.
 - б. для вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
 - в. для вдиху повертаємо голову тільки вправо або тільки вліво.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
285. Коли відбувається дихання при плаванні?
- а. вдих через рот і ніс, видих через ніс і рот.
 - б. вдих через рот, видих через ніс.
 - в. вдих через рот, видих через рот і ніс.
 - г. вдих через рот, видих через рот.
286. Дихання при плаванні брасом відбувається?
- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
287. Де відбувається вдих та видих при плаванні батерфляєм?
- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
288. 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.
289. 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.
290. Яку кількість олімпійських нагород здобула Я.Клочкова?
- а. 6 медалей.
 - б. 5 медалей.
 - в. 4 медалі.
 - г. 3 медалі.
291. Скільки ви знаєте стилів спортивного плавання?
- а. 3 стиля.
 - б. 5стилей.
 - в. 6 стилів.
 - г. 4 стиля.
292. Назвіть олімпійські дистанції кролем на грудях?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 100,400,1000 метрів.
293. Назвіть дистанції які пливуть на Олімпійських іграх кролем на грудях?
- а. 250,500,750 метрів.
 - б. 1500,400,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 100,400,1000 метрів.
294. Які є олімпійські дистанції кролем на спині?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 25,50,100 метрів.
295. Назвіть олімпійські дистанції брасом?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,400 метрів.
 - г. 25,50,100 метрів.
296. Олімпійські дистанції батерфляем бувають такі:
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,400 метрів.
 - г. 25,50,100 метрів.

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

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

314. Спеціальна розминка волейболіста включає...
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи
315. Вкажіть повний склад волейбольної команди:
- а. 6 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
 - б. 10 чоловік, тренер, масажист, лікар
 - в. 8 чоловік, тренер, помічник тренера, лікаря, кухар
 - г. 12 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
316. Що означає принцип загартування - систематичність?
- а. приймати процедури щодня в один і той же час
 - б. приймати процедури 1 раз на тиждень по вихідних днях
 - в. приймати процедури до і після їди
 - г. приймати процедури на протязі дня
317. Яку рухову дію слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- а. тривалий біг до 25-30 мін
 - б. стрибки із скакалкою
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
318. Де вперше був зіграний матч з пляжного волейболу з командами із двох учасників:
- а. Монте-Карло
 - б. Софії
 - в. Санта-Моніке
 - г. Одеса
319. Зі скількох гравців складається команда в пляжному волейболі?
- а. 6x6
 - б. 4x4
 - в. 2x2
 - г. 3x3
320. Який призовий фонд був в турнірі, проведеному у Лос-Анжелесе?
- а. 100\$
 - б. ящик Пепсі.
 - в. 1000\$
 - г. 10000\$
321. Основний принцип спортивного тренування:
- а. всебічна підготовка спортсмена.
 - б. фізичної підготовки
 - в. спеціальної підготовки
 - г. поступової підготовки
322. Який принцип передбачає розуміння, активне ставлення спортсмена до навчання й тренування?

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

323. За яким принципом відбувається покращання функцій організму під впливом поступово збільшення навантажень на тренуванні впродовж певного часу?

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

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

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

325. Який принцип передбачує систематичне багаторазове повторення вправи?

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

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

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

327. Які характеристики спортсмена беруться до уваги при проведенні тренувань?

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

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

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

329. Мистецтво ведення змагань з суперником це:

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

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

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

331. Вкажіть нормальну частоту дихання для людини:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

336. Назвіть олімпійські дистанції в комплексному плаванні?

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

337. Яким етапом комплексного плавання пливуть брасом?

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

338. В комплексному плаванні пливуть батерфляєм яким етапом?

- а. 1 етапом.
- б. 2 етапом.

- в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
339. Кролем на грудях яким етапом пливуть у комплексному плаванні?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
340. Етап комплексного плавання який пливуть кролем на спині?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
341. Яким етапом комбінованої естафети пливуть брасом?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
342. В комбінованій естафеті яким етапом пливуть батерфляєм?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
343. Етапом комбінованої естафети пливуть кроль на грудях?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
344. Кролем на спині, пливуть яким етапом комбінованої естафети?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
345. Який рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні брасом?
- а. знизу-вверх.
 - б. зверху-вниз.
 - в. назад.
 - г. назад-в сторони.
346. Ефективний рух ніг який допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні батерфляєм?
- а. знизу-вверх.
 - б. зверху-вниз.
 - в. назад.
 - г. в сторони.
347. Рух ніг який допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні кролем на грудях?

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

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

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

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

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

389. У якому році винайдено футбол як спортивну гру?
- а. 6 грудня 1863 р
 - б. 9 квітня 1863 р
 - в. 10 січня 1900 р
 - г. 9 липня 1865 р
390. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?
- а. 1900 р
 - б. 1904 р
 - в. 1896 р
 - г. 1908 р
391. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?
- а. 1992 р
 - б. 1991 р
 - в. 1990 р
 - г. 1993 р
392. Коли застосовується у футболі 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. цей удар застосовується переважно під час кутових
 - г. подач з краю до центру поля
393. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару , при ударі внутрішньою частиною підйому у футболі?
- а. 45°
 - б. 90°
 - в. 60°
 - г. 80°
394. Ширина лінії розмітки як і товщина стояків та поперечин футбольного поля?
- а. 9 см
 - б. 12 см
 - в. 10 см
 - г. 8 см
395. Яка команда стала чемпіоном першого незалежного чемпіонату України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Таврія" Сімферополь
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Металург" Донецьк
396. Яка команда стала володарем першого Кубка незалежної України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Дніпро" Дніпропетровськ
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Чорноморець" Одеса
397. У якому році було створено ФІФА?

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

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

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

414. Види виховання в процесі фізичного виховання:

- а. словесне, наочне, практичне, теоретичне;
- б. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;
- в. ідеологічне, науково-методичне, організаційне, програмно-нормативне;
- г. оздоровче, виховне, освітнє, навчальне.

415. Такі характерні риси як дидактична спрямованість, керівна роль вчителя, постійний склад учнів, чітка регламентація їх діяльності, зумовленість занять розкладом, визначають:

- а. позакласні форми занять;
- б. позаурочні форми занять протягом навчального дня;
- в. позашкільні форми занять;
- г. урочні форми занять.

416. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:

- а. загальну, спеціальну;
- б. загальну, моторну;
- в. активну, пасивну;
- г. абсолютну, відносну.

417. До масових форм позакласних занять відносять:

- а. рухливі перерви, рухливі паузи;
- б. рухливі ігри, забави та естафети;
- в. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;
- г. змагання з різних видів спорту.

418. Інтегральним показником відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму людини є:

- а. швидкість відновлення організму;
- б. частота серцевих скорочень;
- в. загальна щільність уроку;
- г. моторна щільність уроку.

419. За характером педагогічних завдань уроки фізичної культури поділяються на:

- а. предметні, комплексні;
- б. лікувальні, оздоровчі, спортивно-тренувальні;
- в. навчальні, тренувальні, контрольні, змішані(комбіновані);
- г. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки.

420. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:

- а. оздоровчі гуртки, спортивні секції, різні спортивні змагання (спортивні вечори, свята, День здоров'я);
- б. предметні, комплексні, комбіновані;
- в. гімнастика до занять, рухливі перерви, години здоров'я, динамічні хвилинки;
- г. тренувальні, навчальні, контрольні.

421. На які медичні групи поділяються учні до занять на уроках фізичної культури?

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

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

- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
 - б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види ФК;
 - в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;
 - г. ЛФК
438. Що розуміють під специфічною витривалістю ?
- а. здатність протидіяти втомі;
 - б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;
 - в. здатність виконувати роботу аеробного характеру;
 - г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
439. Зі скількох частин складається урок з фізичної культури ?
- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна;
 - б. з 4 частин : вступна, підготовча, основна, заключна;
 - в. з 2 частин : основна, заключна;
 - г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна
440. Які форми фізичної культури використовуються в процесі виробництва?
- а. заняття виробничою фізичною культурою;
 - б. оздоровчо-профілактична гімнастика;
 - в. ввідна гімнастика, динамічна перерва;
 - г. масові спортивно-оздоровчі заходи
441. Загальна тривалість рухливої перерви складає :
- а. 10-15 хвилин;
 - б. 15-20 хвилин;
 - в. 20-30 хвилин;
 - г. 30-40 хвилин
442. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його :
- а. фізичну підготовку;
 - б. фізичний розвиток;
 - в. фізичну освіту;
 - г. фізичну культуру
443. Здатність людини проявляти максимальну силу в найменший час характеризує :
- а. абсолютну силу;
 - б. відносну силу;
 - в. швидкісно-силові здібності;
 - г. швидкісну силу
444. До специфічних методів фізичного виховання відносяться :
- а. метод наочного впливу;
 - б. метод чітко регламентованої вправи, ігровий та загальний метод;
 - в. методи словесного впливу;
 - г. ігровий метод
445. Що розуміють під відносною силою?
- а. значення сили, що приходиться на 1 кг маси тіла людини;
 - б. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини;

- в. показники сили, що припадає на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів;
г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
446. Здібності виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль характеризує:
- а. загальну гнучкість;
 - б. статичну гнучкість;
 - в. активну гнучкість;
 - г. пасивну гнучкість
447. Зміст занять фізичною культурою визначається:
- а. завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, характером діяльності вчителя та учнів;
 - б. формами організації учнів на уроках фізичної культури;
 - в. структурою занять фізичними вправами;
 - г. фізичними вправами
448. Що таке хронометраж ?
- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці;
 - б. облік навантаження на уроці;
 - в. показники зміни пульсу;
 - г. метод вивчення затрат часу
449. Які форми фізичної культури відносяться до спортивно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня ?
- а. урок фізичної культури;
 - б. спортивна година в групі продовженого дня;
 - в. гімнастика до початку навчальних занять, динамічні хвилинки, динамічні паузи, рухлива перерва;
 - г. заняття в секціях
450. Робочий план-графік навчального процесу складається на :
- а. один рік;
 - б. чверть;
 - в. півріччя;
 - г. місяць
451. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:
- а. навчання руховим діям;
 - б. формування знань і представлення в області ФКіС;
 - в. розвиток розумової діяльності;
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
452. Моторна щільність уроку характеризується відношенням:
- а. $(\text{Часу основної частини} \times 100 \%) / 45 \text{ хв};$
 - б. $(\text{Часу, затраченого на педагогічно виправдані заходи,} \times 100 \%) / 45 \text{ хв};$
 - в. $(\text{Часу, затраченого на виконання вправ,} \times 100 \%) / 45 \text{ хв};$
 - г. $\text{Часу, затраченого на підготовчу і заключну частину,} \times 100 \%) / 45 \text{ хв}$
453. Що розуміють під абсолютною силою ?
- а. силу, яка приходить на 1 кг маси тіла людини;
 - б. силу, яка характеризується максимальною величиною м'язового зусилля без додаткового

- навантаження і без обмеження часу;
 - в. показник сили однієї людини порівняно з іншими;
 - г. здатність долати найбільший зовнішній опір довільним м'язовим напруженням
454. Вкажіть, яке з визначень відноситься до поняття пасивної гнучкості:
- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху;
 - б. властивості розтягувати м'язи;
 - в. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
455. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?
- а. від 6-7 до 9-10 років;
 - б. від 5-6 до 10 років;
 - в. від 6-7 до 11-12 років;
 - г. від 4-7 до 8-9 років
456. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?
- а. 70-80 %
 - б. 100 %
 - в. 80-90 %
 - г. 60-70 %
457. Уроки з фізичної культури можна поділити на:
- а. однопредметні і комбіновані;
 - б. контрольні і комплексні;
 - в. реабілітаційні і комплексні;
 - г. комбіновані і комплексні
458. Мікроциклом тренування називають:
- а. сукупність декількох тренувальних занять (тиждень)
 - б. сукупність декількох мікроциклів тренувального процесу (місяць)
 - в. послідовність підготовчої, основної і заключної частин
 - г. розширення пристосувальних можливостей організму
459. Спортивна форма - це:
- а. рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;
 - б. гармонійна єдність усіх компонентів змагального потенціалу спортсмена;
 - в. рівень технічного виконання змагальних вправ;
 - г. стан найкращої готовності до спортивних досягнень
460. Фізична культура - це ...
- а. навчальний предмет у школі
 - б. виконання фізичних вправ
 - в. процес удосконалення можливостей людини
 - г. частина загальної культури суспільства
461. Під фізичним розвитком розуміють:
- а. процес зміни морфофункціональних властивостей організму протягом життя;
 - б. розміри мускулатури, форми тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізичну працездатність;
 - в. процес вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ;
 - г. рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом.

462. Фізичними вправами називаються:
- а. рухові дії, за допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я
 - б. рухові дії, які дозуються за величиною навантаження і тривалістю виконання
 - в. рухи, що виконуються на уроках фізичної культури та під час ранкової гімнастики
 - г. форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання
463. Що називається поставою?
- а. силует людини;
 - б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрій;
 - в. пружинні характеристики хребта і стоп;
 - г. звична поза людини у вертикальному положенні
464. Під силою як фізичною якістю розуміється:
- а. здатність піднімати важкі предмети;
 - б. властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напруг;
 - в. властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок зовнішніх опорів;
 - г. комплекс властивостей організму, що дозволяють долати зовнішній опір або протидіяти йому
465. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:
- а. комплекс властивостей, що дозволяють пересуватися з великою швидкістю;
 - б. комплекс властивостей, що дозволяє виконувати роботу в мінімальний відрізок часу;
 - в. здатність швидко набирати швидкість;
 - г. комплекс властивостей, що дозволяє швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи з великою частотою
466. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:
- а. комплекс морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу;
 - б. здатність виконувати вправи з великою амплітудою за рахунок м'язових скорочень;
 - в. комплекс властивостей рухового апарату, що визначають рухливість його ланок;
 - г. еластичність м'язів і зв'язок
467. Технікою фізичних вправ прийнято називати:
- а. спосіб доцільного вирішення рухової задачі;
 - б. спосіб організації рухів при виконанні вправ;
 - в. склад і послідовність рухів при виконанні вправ;
 - г. раціональну організацію рухових дій
468. Педагогічний процес, спрямований на формування рухових навичок, психофізичних якостей, досягнення досконалості - це
- а. фізична досконалість;
 - б. фізичне виховання;
 - в. фізична культура;
 - г. фізичний розвиток
469. До якої категорії фізичного виховання відносяться гігієнічні фактори, природні сили природи і фізичні вправи?
- а. завдання фізичного виховання
 - б. принципи фізичного виховання

- в. форми фізичного виховання
- г. засоби фізичного виховання

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

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

471. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а. аеробною витривалістю;
 - б. анаеробною витривалістю;
 - в. анаеробно-аеробною витривалістю;
 - г. спеціальною витривалістю.
478. Здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності називається:
- а. функціональною стійкістю;
 - б. біохімічною економізацією;
 - в. тренованістю;
 - г. витривалістю
479. Педагогічно невиправданий час на уроці – це:
- а. допоміжні дії;
 - б. виконання фізичних вправ;
 - в. пояснення і показ вправ;
 - г. простій на уроках
480. Дайте характеристику поняття “фізичне виховання”:
- а. складова частина загальної частини культури, яка є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
 - б. методика фізичного виховання, є спеціальною галуззю педагогіки, сукупністю форм фізичного виховання;
 - в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
 - г. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень
481. Дайте визначення “спорт”:
- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
 - б. специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння здібностей та можливостей людини;
 - в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
 - г. складова частина загальної частини культури, як є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
482. Яке з понять відповідає педагогічному процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?
- а. фізичний розвиток;
 - б. спорт;
 - в. фізичне виховання;
 - г. фізична культура
483. Яка з перерахованих відповідей характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння певних здібностей і можливостей людини?
- а. фізичне виховання;
 - б. фізична культура;
 - в. спорт;
 - г. фізичний розвиток,
484. Що з переліченого нижче найповніше характеризує сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?

- а. спорт
- б. фізична культура
- в. фізичний розвиток
- г. самовдосконалення

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

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

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

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

487. Що входить до основних завдань фізичного виховання ?

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

488. Розкрийте поняття "метод" :

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

489. Охарактеризуйте поняття "методичний прийом":

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

490. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ":

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

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

- а. визначальну ланку техніки;
- б. основу техніки;

- в. деталі техніки рухів;
- г. техніку рухів

492. Охарактеризуйте поняття “деталі техніки”:

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

493. 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

494. Яка з дистанцій є спринтерською?

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

495. До середніх дистанцій відносяться:

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

496. Легкоатлетичне семиборство складається з:

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

497. Які фізичні вправи називаються легкоатлетичними?

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

498. Довжина дистанції марафонського бігу становить?

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

499. Легкоатлетичні стрибки поділяються на види:

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

500. 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.

Основний рівень

1. Здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль називається

- а. витривалістю;
- б. гнучкістю;
- в. силою;
- г. швидкістю

2. Дайте характеристику поняття "сила" як фізичної якості:

- а. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- б. здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю і частотою за мінімальний проміжок часу;
- в. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
- г. здатність виконувати роботу тривалий час без зниження її інтенсивності

3. "Гнучкість" як фізична якість - це :

- а. здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю і частотою за мінімальний проміжок часу;
- б. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
- в. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- г. здатність виконувати тривалий час роботу без зниження її інтенсивності

4. Що визначає сукупність природніх морфофункціональних властивостей у кожний період життя людини ?

- а. фізичну підготовку;
- б. фізичну освіту;
- в. фізичну культуру;
- г. фізичний розвиток

5. Відкрийте зміст поняття "відносна сила" :

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

6. Що характеризує фізичну здібність виконувати рухливі дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль ?

- а. активну гнучкість;
- б. загальну гнучкість;

- в. статичну гнучкість;
 - г. пасивну гнучкість
7. Що називають змістом занять фізичною культурою ?
- а. структуру занять фізичними вправами;
 - б. завдання, що відображають предмет і спрямованість занять, характер діяльності;
 - в. викладача та учнів;
 - г. фізичні вправи
8. Поняття "фізична досконалість" має таке визначення:
- а. оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості;
 - б. міра фізичної підготовки людини;
 - в. педагогічний процес, спрямований на навчання діям і розвиток фізичних якостей;
 - г. процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини впродовж всього життя
9. Виберіть правильну відповідь "специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є" :
- а. формування знань і застосування в області ФКіС;
 - б. навчання руховим діям;
 - в. розвиток розумової діяльності;
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
10. Що розкриває зміст поняття "рівновага" ?
- а. здібності зберігати стійку позицію в різноманітних положеннях;
 - б. здібності зберігати стійку позицію в стійких вправах;
 - в. здібності зберігати стійку позицію в динамічних вправах;
 - г. здібності зберігати стійку позицію у статичних вправах
11. До пасивної гнучкості відноситься :
- а. здібність людини досягати великої амплітуди руху;
 - б. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - в. властивості розтягувати м'язи;
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
12. Розкрийте зміст поняття "фізична вправа" :
- а. будова рухливої дії;
 - б. руховий склад;
 - в. усі варіанти вірні;
 - г. рухові дії, що виконуються у спеціально визначених умовах для задоволення природної потреби людини в рухах
13. Яка основна форма занять фізичного виховання використовується у загальноосвітній школі
- а. гімнастика до занять;
 - б. урок фізичної культури;
 - в. рухлива перерва;
 - г. динамічна хвилина
14. Яке з визначень характеризує силові здібності ?
- а. здібність людини протистояти втомі;
 - б. здібність виконувати вправу за короткий час;
 - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язового напруження;
 - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах

15. Під гнучкістю розуміють
- властивість людини досягти великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухомості його ланок;
 - властивості розтягувати м'язи;
 - все вище вказане
16. Що входить до педагогічного контролю ?
- хронометраж діяльності учнів, визначення фізичного навантаження;
 - контрольні випробування, педагогічний аналіз уроку;
 - все вище вказане;
 - нічого із вищеназваного
17. Під загальною щільністю розуміють
- відношення часу, витраченого на педагогічно виправдані заходи, до часу всього заняття;
 - відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до часу всього заняття;
 - час, витрачений на організацію уроку;
 - час, витрачений на пояснення і показ вправ
18. Основною рисою рухової навички є
- автоматичне виконання рухової дії;
 - постійна концентрація уваги в процесі виконання;
 - скованість виконання рухової дії;
 - контроль за діями
19. Сукупність основних фаз і рис структури руху, необхідних для вирішення рухового завдання – це
- визначальна ланка техніки;
 - основна фаза техніки руху;
 - основа техніки руху;
 - деталі техніки руху
20. Яке з визначень характеризує швидкісні здібності ?
- сукупність індивідуальних особливостей, що забезпечує швидкість виконання рухових дій;
 - здібність людини протидіяти втомі;
 - здібність людини здійснювати переміщення об'єктів;
 - здібність швидко реагувати на подразники;
21. У бігових видах легкої атлетики спортсмени можуть змагатися
- тільки у взутті
 - тільки босоніж
 - у взутті або босоніж
 - тільки у взутті з шипами
22. Якщо спортсмен виступає на змаганнях у неохайній формі то його
- знімають зі змагання
 - викликають рефері
 - дають попередження
 - викликають тренера
23. Чим повинен оволодіти спортсмен під час спортивного тренування

- а. загальними і спеціальними знаннями
 - б. практичними вміннями і навичками
 - в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності
 - г. знаннями, вміннями і навичками
24. Який спосіб стрибка у довжину з розбігу найпростіший і природній
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
25. Чи вважається офіційним результат спортсмена якщо він показаний на неофіційних змаганнях
- а. вважається
 - б. вважається якщо дотримані правила ІААФ
 - в. не вважається
 - г. вважається якщо є дозвіл рефері
26. Чирлідінг - це:
- а. показові виступи групи підтримки;
 - б. елементи видовищних видів спорту;
 - в. вид спорту, який поєднує танці, гімнастику і акробатику;
 - г. вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищні види спорту (танці, гімнастику, акробатику та спортивну аеробіку).
27. Хто є президентом Національного олімпійського комітету України (НОК)
- а. С.Бубка
 - б. К.Волков
 - в. В. Зеленський
 - г. В.Ахметов
28. Техніка у спорті це спосіб
- а. виконання вправи
 - б. вивчення вправи
 - в. результативність вправи
 - г. динаміка вправи
29. Основними засобами чирлідінгу є:
- а. гімнастичні вправи;
 - б. танцювальні й хореографічні вправи;
 - в. елементи спортивної аеробіки;
 - г. все вище перелічене.
30. На які три групи умовно поділяються всі методи спортивної підготовки
- а. загальні, допоміжні і спеціальні
 - б. тренувальні, змішані і змагальні
 - в. словесні, наочні і практичні
 - г. стандартні, нестандартні і комбіновані
31. У змаганнях що проводяться у відповідності до правил ІААФ спортсмени повинні виступати у формі
- а. збірної команди
 - б. клубної команди

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

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

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

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

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

34. У змаганнях зі стрибків у висоту товщина підошви не повинна перевищувати

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

35. У змаганнях зі стрибків у висоту довжина шипів дозволяється

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

36. Завданнями ритміки і хореографії є:

- а. гармонійний розвиток форм тіла та функцій організму людини, яке направлене на удосконалення фізичних здібностей, зміцненню здоров'я;
- б. формування важливих музично-рухових вмінь, навичок та збагачення спеціальними знаннями;
- в. виховання моральних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури руху, поведінки, спілкування.
- г. все вище перелічене.

37. Під час змагань з легкої атлетики спортсмен повинен мати номер

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

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

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

39. У зоні змагань, яка має обмеження можуть знаходитися тільки

- а. судді
 - б. спортсмени
 - в. судді і спортсмени
 - г. тренери
40. Спортсмен, який надає або отримує допомогу у зоні проведення змагань дискваліфікується
- а. за три попередження
 - б. без попереджень
 - в. за два попередження
 - г. за одне попередження
41. Протест після офіційного оголошення результатів змагань повинен подаватися не пізніше
- а. 20 хв
 - б. 40 хв
 - в. 30 хв
 - г. 50 хв
42. Яким повинно бути покриття бігових доріжок для проведення змагань з легкої атлетики
- а. синтетичним
 - б. достатньо пружним
 - в. таким, що відповідає вимогам ІААФ
 - г. м'яким
43. Чи має право спортсмен міняти нагрудний номер під час проведення змагань
- а. має
 - б. тільки з дозволу рефері
 - в. не має
 - г. тільки з дозволу тренера
44. Після яких вивчених видів легкої атлетики бажано починати навчання техніки стрибка у довжину
- а. після підготовки в спринті
 - б. після стрибків у висоту
 - в. після кросової підготовки
 - г. після метань
45. З якого способу необхідно розпочинають навчання стрибка у довжину з розбігу
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
46. Під час розбігу в передостанньому кроці перед стрибком у довжину тулуб того, хто стрибає, повинен бути
- а. нахилений вперед
 - б. не має значення
 - в. з незначним відхиленням назад
 - г. у вертикальному положенні
47. Спортсмен, який виконує стрибок у довжину, найбільшу швидкість у розбігу повинен досягти
- а. на початку розбігу
 - б. в середині розбігу

- в. в кінці розбігу
 - г. не має значення
48. В більшості випадків коротшим у розбігу при стрибку у довжину - є
- а. останній крок
 - б. передостанній крок
 - в. всі кроки однакові
 - г. не має значення
49. Довжина розбігу в стрибках у довжину передусім залежить від:
- а. зросто-вагових даних стрибуна
 - б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")
 - в. здатності до прискорення у бігу
 - г. рівня "вибухової" сили
50. Основні функції музики на заняттях ритмікою і хореографією:
- а. навчально-пізнавальна
 - б. розважальна
 - в. оздоровча
 - г. танцювальна
51. Яка команда виконує початковий удар у футбольному матчі?
- а. команда господарів
 - б. команда гостей
 - в. команда, яка за жеребом отримала таке право
 - г. за рішенням арбітра
52. Які переваги надаються правилами змагань з футболу воротареві?
- а. дозволяється грати руками за межами своєї штрафної площі
 - б. забороняється встановлювати „стінку”
 - в. забороняється атакувати воротаря у межах площі його воріт
 - г. забороняється виконувати вільні удари від воріт
53. Як виконується вкидання м'яча із-за бокової лінії у футболі?
- а. двома руками із-за голови
 - б. двома руками збоку
 - в. будь-яким чином двома руками зверху
 - г. однією рукою
54. Вкажіть, які з наступних дій у штрафній площі відповідають правилам гри у футбол?
- а. воротареві дозволяється грати руками
 - б. при виконанні кутового удару фіксується положення „поза грою”
 - в. команда, яка захищається не має право шикувати „стінку”
 - г. польовому гравцеві дозволяється грати руками
55. Хто дає дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле?
- а. капітан команди
 - б. асистент арбітра
 - в. тренер команди
 - г. арбітр у полі
56. Вкажіть основні обов'язки футбольного арбітра в полі?

- а. фіксувати всі порушення правил змагань
 - б. слідкувати за діями представників команд
 - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
 - г. контролювати запасних гравців
57. Чи дозволяється команді змінювати кольори форми у перерві футбольного матчу?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється лише за умови заміни кольорів футбольної форми обох команд.
 - г. за згодою представників команд
58. Чи може гравець штовхати суперника у футболі?
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки на ігровій відстані плечем у плече
 - г. лише у своїй штрафній площі
59. Чи дозволяється гравцям у футболі грати в окулярах?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
60. Засобами музично-ритмічного та хореографічного виховання є:
- а. елементарні основи музичної грамоти та вправи на узгодження рухів з музикою;
 - б. музичні ігри й вправи з хореографії, ходьба, біг, елементи сучасних танців;
 - в. вправи ритмічної гімнастики та вправи з використанням національного фольклору;
 - г. все вище перелічене.
61. Батьківщиною футболу як спортивної гри є?
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
62. Який прийом відноситься до техніки гри воротаря у футболі?
- а. удари внутрішньою частиною підйому
 - б. удари по м'ячу зовнішньою стороною стопи
 - в. введення м'яча в гру рукою
 - г. вкидання м'яча з бокової лінії
63. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з?
- а. ударів по м'ячу
 - б. зупинок м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
64. Що є основним документом в організації змагань з футболу?
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри

65. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі, якщо команди в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
66. Тривалість гри у футбол?
- а. 90 хв
 - б. 80 хв
 - в. 60 хв
 - г. 100 хв
67. Які із запропонованих систем розіграшів не застосовуються у футболі?
- а. колова
 - б. з вибуванням(Олімпійська)
 - в. змішана
 - г. контрольна
68. У групових атаках беруть участь?
- а. не менше двох гравців
 - б. не менше одного гравця
 - в. один гравець
 - г. капітан команди
69. Серед вказаних різновидів ударів по м'ячу, що визначаються за їх напрямком, знайдіть зайвий?
- а. діагональні
 - б. середні
 - в. повздовжні
 - г. поперечні
70. Вивчення техніки футболу необхідно розпочинати з?
- а. ведення м'яча
 - б. ударів по м'ячу ногою
 - в. стійок, бігу, стрибків, зупинок, поворотів
 - г. відбору м'яча
71. Чи можливо проводити розмітку поля переривчатими лініями?
- а. так
 - б. ні
 - в. немає різниці
 - г. за рішенням арбітра
72. Кількість арбітрів обслуговуючих футбольну зустріч?
- а. 2
 - б. 1
 - в. 4
 - г. 3
73. Кількість асистентів арбітра обслуговуючих футбольну зустріч?

- а. 1
- б. 2
- в. 5
- г. 6

74. В якому таймі суддя додає час?

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

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

- а. 22
- б. 11
- в. 25
- г. 18

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

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

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

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

78. З якої частини футбольного поля розпочинається гра?

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

79. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля?

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

80. Що не відноситься до техніки польового гравця?

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

81. Що розуміємо під процесом адаптації?

- а. результат процесу пристосування;
- б. пристосування до тренувального навантаження;

- в. пристосування до тренувальних і змагальних навантажень;
 - г. пристосування до життєвоважливих змін в суспільстві.
82. Назвіть форми проведення спортивних змагань:
- а. локальні, регіональні, глобальні
 - б. особисті, особисто-командні, командні
 - в. районні, міські, обласні, державні
 - г. поодинокі, командні, комплексні
83. Батьківщиною вільної боротьби вважається?
- а. Англія;
 - б. Росія;
 - в. Україна;
 - г. США.
84. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень:
- а. малий, середній, великий
 - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний
 - в. мінімальний, оптимальний, максимальний
 - г. місячний, кварталний, річний
85. Як називається одяг дзюдоїста?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. спортивний костюм
 - г. спортивна форма
86. Що з цього дозволено у дзюдо?
- а. удари ногами
 - б. удушення
 - в. проходи у ноги
 - г. удари руками
87. Збереження стійкості тіла у статичному положенні:
- а. розподіл ваги тіла;
 - б. рівновага;
 - в. стійкість;
 - г. координація.
88. Які основні рухові якості передбачається розвивати в спортивному тренуванні з єдиноборств?
- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
 - б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
 - в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
 - г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.
89. Дзюдо в перекладі означає:
- а. "легкий шлях";
 - б. "гнучкий шлях";
 - в. "сильний кидок";
 - г. "боротьба в одязі".
90. Змагання з дзюдо проводяться на:

- а. борцівському килимі;
 - б. ринзі;
 - в. татамі;
 - г. спортивній площадці.
91. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?
- а. Англія;
 - б. США;
 - в. Австралія;
 - г. Африка.
92. Професійний бокс це:
- а. змагання, в яких спортсменам підбирають найтитулованіших спаринг – партнерів;
 - б. самостійний вид спорту, в якому бокс є основним способом заробітку.
 - в. бій за звання Чемпіона світу;
 - г. змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.
93. Способи проведення змагань у спортивних іграх?
- а. відбірковий, коловий і змішаний;
 - б. коловий, спосіб прямого вибування, змішаний;
 - в. олімпійська, неолімпійська і змішана системи;
 - г. індивідуальний, груповий, змішаний.
94. Виконання танцювальних рухів без підготовки:
- а. перфоманс;
 - б. імпровізація;
 - в. пантоміма;
 - г. кадрили.
95. Що таке авітаміноз?
- а. відсутність вітамінів в мережі реалізації;
 - б. відсутність вітамінів в організмі;
 - в. відсутність вітамінів у тренера;
 - г. надлишок вітамінів.
96. В перекладі слово "бокс" означає:
- а. двобій
 - б. кулачні бої
 - в. боротьба кулаками
 - г. удар
97. Які вправи належать до загальнопідготовчих?
- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту
 - б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту
 - в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи
 - г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена
98. Скільки суддів знаходиться на татамі під час сутички на першість України з дзюдо?
- а. 1
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5

99. Чи є у дзюдо оцінка "КОКА"?

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

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

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

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

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

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

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

103. Послідовність тривалості звуків, різних по висоті:

- а. такт;
- б. акцент;
- в. темп;
- г. ритм.

104. Який прийом вважають візитівкою " класичної та вільної боротьби"?

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

105. На яких змаганнях спортсмену можуть присвоїти розряд КМС?

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

106. Скільки вікових груп передбачено у змаганнях з самбо?

- а. 3
- б. 5
- в. 6
- г. 7

107. Скільки хвилин триває сутичка у самбо?

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

- в. проти годинникової стрілки
- г. по вказівці тренера

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

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

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

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

118. Які розміри волейбольного майданчика?

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

119. Гравець "ліберо"- його функції?

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

120. Склад волейбольної команди?

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

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

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

122. Як розігрується початок гри у волейболі?

- а. передачею із-за лицьової лінії;
- б. подачею із-за лицьової лінії;
- в. подачею із зони захисту;
- г. подачею із бокової лінії.

123. Гравець виконуючий другу передачу це:

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

124. Яка подача не використовується у волейболі?
- а. нижня бокова;
 - б. верхня пряма;
 - в. верхня кругова;
 - г. планіруюча.
125. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців рук при прийомі м'яча зверху у волейболі:
- а. чотирикутник;
 - б. трикутник;
 - в. коло;
 - г. овал.
126. Помилкою при подачі м'яча у волейболі вважається:
- а. подача з руки;
 - б. торкання м'яча сітки;
 - в. підкидання м'яча двома руками;
 - г. подача у стрибку.
127. Прямий нападаючий удар застосовується у волейболі для:
- а. передачі м'яча;
 - б. атаки;
 - в. захисту;
 - г. прийому м'яча.
128. Тактичною дією проти нападаючого удару у волейболі є:
- а. передача;
 - б. прийом м'яча;
 - в. подача;
 - г. блокування.
129. Помилкою при виконанні нападаючого удару у волейболі є:
- а. торкання м'ячем сітки;
 - б. удар однією рукою;
 - в. торкання рукою сітки;
 - г. не має значення.
130. Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту?
- а. FIDE;
 - б. FIVB;
 - в. FIBB;
 - г. FIVS.
131. Коли відбулися перші Олімпійські ігри в Древній Греції?
- а. 770р;
 - б. 776р;
 - в. 780р;
 - г. 786р.
132. Склад команди в парковому волейболі?

- а. 5 чол;
 - б. 4 чол;
 - в. 2 чол;
 - г. 6 чол.
133. Що втілює Олімпійський символ – п'ять переплечених кілець на білому полотні?
- а. єдність п'яти країн;
 - б. єдність п'яти континентів;
 - в. єдність п'яти міст;
 - г. єдність націй.
134. Якого виду волейболу не існує?
- а. класичний волейбол;
 - б. парковий волейбол;
 - в. прибережний волейбол;
 - г. пляжний волейбол.
135. "Біч-волей" - це?
- а. ігрова дія;
 - б. пляжний волейбол;
 - в. подача м'яча;
 - г. прийом м'яча.
136. Слово "волейбол" означає?
- а. "літаючий м'яч "
 - б. "гра з м'ячем через сітку "
 - в. "гра в м'яч"
 - г. "торкнися м'яча три рази "
137. Розміри майданчика у пляжному волейболі?
- а. 20x40;
 - б. 9x18;
 - в. 8x16;
 - г. 7x14.
138. Склад команди у пляжному волейболі?
- а. 5 чол;
 - б. 4 чол;
 - в. 2 чол;
 - г. 6 чол.
139. У пляжному волейболі партію виграє команда яка набрала?
- а. 21 очко;
 - б. 15 очок;
 - в. 25 очок;
 - г. 8 очок.
140. Рік виникнення волейболу?
- а. 1958р;
 - б. 1947р;
 - в. 1859р;
 - г. 1895р.

141. Хто засновник гри баскетбол?

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

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

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

143. Коли опубліковані перші офіційні правила гри в баскетбол за якими почали проводити змагання?

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

144. До календарних змагань відносять?

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

145. Центральне коло у баскетболі розміщене?

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

146. Гра у баскетбол складається з?

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

147. Усі лінії на майданчику повинні бути одного кольору?

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

148. Ігровий майданчик повинен бути відокремлений?

- а. Обмежувальною лінією.
- б. Лицьовими лініями.
- в. Бічними лініями.
- г. Інше.

149. Склад команд у баскетболі налічує?

- а. 10 гравців.
 - б. 15 гравців.
 - в. 12 гравців.
 - г. 18 гравців.
150. Ігрова форма баскетболістів складається з:
- а. Майок, шортів, шкарпеток.
 - б. Спортивних костюмів.
 - в. Футболок, шортів, кросівок.
 - г. Курток, гетрів, щитків.
151. Гра у стритбол може бути розпочата, якщо на майданчику є така кількість гравців:
- а. 2
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5.
152. Рішення головного судді:
- а. Може скасовувати рішення, яке прийняв другий суддя.
 - б. Може бути проігнороване.
 - в. Скасоване.
 - г. Є остаточним і сумнівам не підлягає.
153. Який гравець у баскетболі вибуває з гри?
- а. Отримав 3 фоли.
 - б. Отримав 5 фолів.
 - в. Постійно порушує правила.
 - г. Запасний гравець.
154. Скільки часу відводиться на атаку корзини суперника у баскетболі?
- а. 30сек.
 - б. 28сек.
 - в. 24сек.
 - г. 35сек.
155. Яка кількість заміन дозволяється робити під час гри у баскетболі?
- а. Максимум 19.
 - б. Максимум 20.
 - в. Безліч.
 - г. На розсуд судді.
156. Швидкість виконання музичного твору:
- а. темп;
 - б. такт;
 - в. ритм;
 - г. динаміка.
157. Як добирають ігри для дітей?
- а. за цікавістю;
 - б. за віком;
 - в. за емоційністю;
 - г. за кількістю учнів у класі.

158. Коли слід докладно пояснювати правила гри?
- а. коли складна гра;
 - б. коли багато команд;
 - в. коли гра проводиться на спортивній площадці;
 - г. коли гра проводиться вперше.
159. Як розпочинають рухливу гру?
- а. повільно;
 - б. швидко;
 - в. за сигналом;
 - г. за правилами.
160. Хто вперше поставив на наукову основу систему рухливих ігор?
- а. В. Г. Белінський;
 - б. Н. С. Ефімова;
 - в. П. Ф. Лесгафт;
 - г. А. М. Горький.
161. Скільки учнів може брати участь одночасно у рухливій грі?
- а. 10-20;
 - б. весь клас;
 - в. пів класу;
 - г. скільки дозволить вчитель.
162. Хто регулює проведення рухливих ігор і забав?
- а. суддя;
 - б. правила;
 - в. положення про гру;
 - г. дисциплінованість,
163. Рухова навичка це:
- а. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, без помилок;
 - б. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу з допомогою, без помилок;
 - в. ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, але часто припускається помилок;
 - г. ступінь оволодіння дією на підсвідомому рівні, учень виконує вправу самостійно без помилок.
164. За допомогою рухливої гри діти опановують плавання:
- а. без задоволення;
 - б. повільно;
 - в. швидко;
 - г. із задоволенням.
165. За допомогою рухливої гри у воді діти позбавляються:
- а. почуття страху глибини;
 - б. почуття страху води;
 - в. почуття страху тренера;
 - г. почуття страху суші.

166. Які прийоми спочатку засвоюють діти у баскетболі?
- кидки м'яча в кошик;
 - ведення м'яча на місці;
 - ведення м'яча в русі;
 - передачі м'яча.
167. Який спортивний інвентар потрібен, для гри у бадмінтон?
- м'яч;
 - скакалка;
 - шарик;
 - волан.
168. Рухове вміння це:
- ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, без помилок;
 - ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу з допомогою, без помилок;
 - ступінь оволодіння дією під контролем свідомості, учень виконує вправу самостійно, але часто припускається помилок;
 - ступінь оволодіння дією на підсвідомому рівні, учень виконує вправу самостійно без помилок.
169. Якщо на вулиці сонце, як вишикувати групу для пояснення рухливої гри?
- у шикуванні в колах
 - спиною до сонця
 - у двох-трьох шеренгах
 - команда проти команди
170. Як визначають тривалість рухливої гри?
- вид спорту
 - вік, рівень підготовки
 - за бажанням команди
 - скільки є часу
171. Що розвиває гра у настільний теніс?
- силу
 - витривалість
 - спритність
 - швидкісну реакцію
172. Які ігри проводяться на всіх етапах тренувальних занять спортивних ігор?
- любі ігри
 - ігри-естафети
 - сюжетні-ігри
 - народні ігри
173. Скільки дітей слід призначати на роль ведучого в рухливих іграх впродовж року?
- постійні;
 - найкращі учні;
 - бажано всі;
 - найсильніші (фізично).

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

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

191. Комплекс вольових якостей складає найважливішу рису "спортивного характеру туриста" - це
- координаційні здібності
 - сила
 - діловитість
 - воля до перемоги в туристських змаганнях
192. Які з перелічених засобів не доцільно включати в заняття з ритмічно-хореографічної підготовки:
- різновиди ходьби та бігу;
 - вправи з гантелями;
 - вправи зі стрічкою;
 - вправи художньої гімнастики.
193. Для представника якого з перелічених видів спорту хореографічна підготовка є необхідною складовою спортивної майстерності?
- фігурист;
 - легкоатлет;
 - стрибун у воду;
 - важкоатлет.
194. Принцип наочності під час занять ритмікою і хореографією передбачає:
- свідоме відношення до занять, виховання зацікавленості в оволодінні рухами у взаємозв'язку з музикою і свідомого відношення до них;
 - необхідність створення уявлення про темп, ритм і амплітуду рухів які вивчаються;
 - постановку задач, які відповідають можливостям тих, хто займається;
 - безперервність процесу формування музично-ритмічних навичок.
195. Які з перелічених нижче вправ можна віднести до рухів вільної пластики:
- крок польки;
 - різновиди ходьби та бігу;
 - вправи біля хореографічного станка;
 - вправи зі стрічкою.
196. Характерною особливістю побутових українських танців є:
- рух учасників по колу взявшись за руки;
 - супровід рухів піснею;
 - використання рухів в основі яких лежать трудові або побутові процеси українських селян;
 - наявність сольної партії.
197. Бальні танці за своїм соціальним значенням носили:
- розважальний характер для дворян;
 - розважальний характер для простих людей;
 - сценічний характер;
 - обрядовий характер.
198. Відновлення учнів на уроці здійснюється:
- в підготовчій частині уроку;
 - в основній частині уроку;
 - в заключній частині уроку;
 - впродовж всього уроку.
199. Сальто входить до групи:

- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. безопорних стрибків;
 - г. акробатичних вправ.
200. Стрибок через козла входить до групи:
- а. вправ на приладах
 - б. прикладних вправ
 - в. опорних стрибків
 - г. акробатичних вправ
201. Прикладні вправи з легкої атлетики включають такі види вправ:
- а. перекид вперед;
 - б. метання;
 - в. вправи в парах;
 - г. хореографічні вправи.
202. Прикладні вправи з гімнастики включають такі види вправ:
- а. переверот боком
 - б. подолання перешкод
 - в. вправи зі скакалкою
 - г. танцювальні вправи
203. Стройові вправи включають такі види вправ:
- а. вправи на перекладині
 - б. стійку на лопатках
 - в. пересування по колу
 - г. вправи біля гімнастичної стінки
204. Стройові вправи під час практичних включають такі види вправ:
- а. стрибки через козла
 - б. біг з перешкодами
 - в. повороти на місці
 - г. вправи зі скакалкою
205. Стройові вправи на заняттях з гімнастики включають такі види вправ:
- а. вправи на перекладині;
 - б. стійку на руках;
 - в. розмикання і змикання;
 - г. загально-розвиваючі вправи.
206. Східні гімнастичні системи відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
207. Спортивна аеробіка відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.

208. 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.

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

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

210. 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 склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.

211. 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.

212. 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.

213. Пантоміма - це засіб емоційного самовираження за допомогою:

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

214. 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.

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

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

216. Які вправи слід рекомендувати для розвитку відчуття ритму?
- виконання ЗРВ під музику;
 - вправи зі стрічкою;
 - акцентовані оплески руками;
 - вправи з м'ячем.
217. 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.
218. Етап закріплення і удосконалення гімнастичного елемента спрямований на:
- створення попередньої уяви про елемент, який вивчається
 - розвиток фізичних здібностей
 - формування рухового вміння
 - формування рухової навички
219. Етап поглибленого розучування гімнастичного елемента спрямований на:
- створення попередньої уяви про елемент, який вивчається
 - розвиток фізичних здібностей
 - формування рухового вміння
 - формування рухової навички
220. Етап початкового розучування гімнастичного елемента спрямований на:
- створення попередньої уяви про елемент, який вивчається
 - розвиток фізичних здібностей
 - формування рухового вміння
 - формування рухової навички
221. В чому виражається взаємозв'язок музики і рухів:
- у засобах спілкування
 - у засобах музичної виразності
 - у засобах гімнастики
 - у засобах музично-ритмічного виховання
222. Одна із особливостей занять ритмікою і хореографією:
- дидактика
 - музика
 - гнучкість
 - наочність
223. Основними засобами музично-ритмічного та хореографічного виховання є:
- елементарні основи музичної грамоти та вправи на узгодження рухів з музикою
 - музичні ігри й вправи з хореографії, ходьба, біг, елементи сучасних танців
 - вправи ритмічної гімнастики та вправи з використанням національного фольклору
 - все вище перелічене
224. Що слід враховувати вихователю при підборі мелодії для занять ритмікою з дітьми дошкільного віку:

- а. віковий рівень сприймання дітьми музичних творів
 - б. фізичний розвиток дитини
 - в. стать
 - г. нічого не враховувати
225. Які функції музичного супроводу на заняттях ритмікою і хореографією:
- а. навчально-пізнавальна;
 - б. розважальна;
 - в. оздоровча;
 - г. танцювальна.
226. Основа музичного твору:
- а. речення
 - б. кульмінація
 - в. звуки
 - г. мелодія
227. Три основні позиції у хореографії:
- а. рук;
 - б. ніг;
 - в. голови;
 - г. корпусу.
228. Сукупність творів, які виконують окремі виконавці або група дітей:
- а. збірка
 - б. репертуар
 - в. сценарій
 - г. зміст
229. Сучасна назва танців, призначених для масового виконання на вечорах відпочинку, танцювальних конкурсах та вечірках тощо:
- а. сценічні
 - б. народні
 - в. класичні
 - г. бальні
230. "Міжнародна зустріч" – це:
- а. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації.
 - б. зустріч команд, які представляють різні асоціації та країни.
 - в. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
 - г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
231. "Турнір за запрошенням" – це:
- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально
 - б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій
 - в. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації
 - г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом
232. "Турнір з обмеженням" – це:
- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально
 - б. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом

- в. зустріч команд, які представляють різні асоціації
 - г. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї асоціації
233. Щільність уроку:
- а. характеризує тривалість уроку
 - б. характеризує раціонально використаний час на уроці
 - в. характеризує ефективність використання часу на уроці
 - г. визначає щільність розміщення учнів у строю
234. 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
235. 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.
236. 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
237. 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.
238. Підготовча частина уроку гімнастики вирішує завдання:
- а. пробудження організму учнів після сну
 - б. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям
 - в. підготовка систем організму до наступної роботи на уроці
 - г. стимулювання відновних процесів в організмі
239. 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.
240. 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
241. Прикладні вправи на практичних заняттях включають такі види вправ:

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

242. 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
- 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)

243. 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).

244. 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).

245. Основна гімнастика відноситься до:

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

246. Жіноча гімнастика відноситься до:

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

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

247. Атлетична гімнастика відноситься до:

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

248. Ранкова гігієнічна гімнастика відносяться до:

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

249. Виробнича гімнастика відносяться до:

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

250. Лікувальна гімнастика відносяться до:

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

251. Ритмічна гімнастика відносяться до:

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

252. Спортивна гімнастика відносяться до:

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

253. Художня гімнастика відносяться до:

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

254. Спортивна акробатика відносяться до:

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

255. Професійно-прикладна гімнастика відносяться до:

- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
256. Спортивно-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
257. Військово-прикладна гімнастика відносяться до:
- а. освітньо-розвиваючих видів гімнастики;
 - б. оздоровчих видів гімнастики;
 - в. прикладних видів гімнастики;
 - г. спортивних видів гімнастики.
258. Завданнями гігієнічної гімнастики є:
- 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 та підвищення продуктивності праці працівників
 - г. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови
259. 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.
260. 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.
261. 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.
262. 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.
263. Вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем відносяться до вправ:
- а. спортивної гімнастики;
 - б. спортивної акробатики;
 - в. спортивної аеробіки;
 - г. художньої гімнастики
264. 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.
265. 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.
266. на заняттях з гімнастики стройові вправи включають такі види вправ:
- а. опорний стрибок;
 - б. лазіння по канату;
 - в. ходьбу стройовим кроком;
 - г. перекид вперед.
267. Які вправи відносяться до стройових?
- а. рівновага на правій
 - б. лазіння по канату
 - в. перешикування
 - г. перекид назад
268. Стройові вправи на заняттях з фізичної культури включають такі види вправ:
- а. вправи на брусах;
 - б. стійку на голові;
 - в. ходьбу протиходом і змійкою;
 - г. вправи з гімнастичною лавою.
269. Прикладні вправи включають такі види вправ на заняттях з гімнастики:
- а. переверот боком;
 - б. лазіння по канату;
 - в. вправи зі скакалкою;
 - г. танцювальні вправи.
270. Прикладні вправи занять зі спортивних ігор включають такі види вправ:
- а. сальто;
 - б. стрибки;

- в. вправи біля гімнастичної стінки;
- г. хореографічні вправи.

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

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

- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
288. 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
289. 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.
290. Яку кількість олімпійських нагород здобула Я.Клочкова?
- а. 6 медалей.
 - б. 5 медалей.
 - в. 4 медалі.
 - г. 3 медалі.
291. Скільки ви знаєте стилів спортивного плавання?
- а. 3 стиля.
 - б. 5стилей.
 - в. 6 стилів.
 - г. 4 стиля.
292. Назвіть олімпійські дистанції кролем на грудях?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 100,400,1000 метрів.
293. Назвіть дистанції які пливуть на Олімпійських іграх кролем на грудях?
- а. 250,500,750 метрів.
 - б. 1500,400,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 100,400,1000 метрів.
294. Які є олімпійські дистанції кролем на спині?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,300 метрів.
 - г. 25,50,100 метрів.
295. Назвіть олімпійські дистанції брасом?
- а. 25,50,75 метрів.
 - б. 50,100,200 метрів.
 - в. 100,200,400 метрів.
 - г. 25,50,100 метрів.

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

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

313. Збільшення повертання тазу спортсмена-ходака кругом вертикальної, поперечної, передньої - задньої вісей сприяє...
- а. збільшенню частоти кроків
 - б. створенню оптимального кута відштовхування
 - в. збільшенню довжини кроків
 - г. зменшенню довжини кроків
314. Спеціальна розминка волейболіста включає...
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи
315. Вкажіть повний склад волейбольної команди:
- а. 6 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
 - б. 10 чоловік, тренер, масажист, лікар
 - в. 8 чоловік, тренер, помічник тренера, лікаря, кухар
 - г. 12 чоловік, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
316. Що означає принцип загартування - систематичність?
- а. приймати процедури щодня в один і той же час
 - б. приймати процедури 1 раз на тиждень по вихідних днях
 - в. приймати процедури до і після їди
 - г. приймати процедури на протязі дня
317. Яку рухову дію слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- а. тривалий біг до 25-30 мін
 - б. стрибки із скакалкою
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
318. Де вперше був зіграний матч з пляжного волейболу з командами із двох учасників:
- а. Монте-Карло
 - б. Софії
 - в. Санта-Моніке
 - г. Одеса
319. Зі скількох гравців складається команда в пляжному волейболі?
- а. 6x6
 - б. 4x4
 - в. 2x2
 - г. 3x3
320. Який призовий фонд був в турнірі, проведеному у Лос-Анжелесе?
- а. 100\$
 - б. ящик Пепсі.
 - в. 1000\$
 - г. 10000\$
321. Основний принцип спортивного тренування:

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

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

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

323. За яким принципом відбувається покращання функцій організму під впливом поступово збільшення навантажень на тренуванні впродовж певного часу?

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

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

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

325. Який принцип передбачує систематичне багаторазове повторення вправи?

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

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

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

327. Які характеристики спортсмена беруться до уваги при проведенні тренувань?

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

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

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

329. Мистецтво ведення змагань з суперником це:

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

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

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

331. Вкажіть нормальну частоту дихання для людини:

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

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

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

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

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

334. Через скільки хвилин після фізичного навантаження у нетренованої людини пульс приходиться в норму?

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

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

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

336. Назвіть олімпійські дистанції в комплексному плаванні?

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

337. Яким етапом комплексного плавання пливуть брасом?

- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
338. В комплексному плаванні пливуть батерфляєм яким етапом?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
339. Кролем на грудях яким етапом пливуть у комплексному плаванні?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
340. Етап комплексного плавання який пливуть кролем на спині?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
341. Яким етапом комбінованої естафети пливуть брасом?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
342. В комбінованій естафеті яким етапом пливуть батерфляєм?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
343. Етапом комбінованої естафети пливуть кроль на грудях?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
344. Кролем на спині, пливуть яким етапом комбінованої естафети?
- а. 1 етапом.
 - б. 2 етапом.
 - в. 3 етапом.
 - г. 4 етапом.
345. Який рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю при плаванні брасом?
- а. знизу-вверх.
 - б. зверху-вниз.
 - в. назад.
 - г. назад-в сторони.

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

- а. 45×90 м;
 - б. 64×100 м;
 - в. 90×120 м
 - г. 45×120 м;
355. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі предмети?
- а. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря
 - б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, рукавиці
 - в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, термобілізна
 - г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка
356. Вкажіть мінімальне число гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7
 - б. 8
 - в. 9
 - г. 10
357. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?
- а. так;
 - б. ні;
 - в. дозволяється за умови неповного чисельного складу команди
 - г. за рішенням арбітра
358. Чи дозволяється у футболі штовхати суперника в боротьбі за м'яч у повітрі?
- а. так
 - б. ні
 - в. лише в межах власної штрафної площі
 - г. тільки капітану команди
359. Після виконання футболістом укидання, м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією. Яким має бути рішення арбітра?
- а. запропонувати повторити вкидання м'яча гравцем тієї команди, яка його виконувала
 - б. призначити „спірний м'яч
 - в. передати м'яч команді суперника
 - г. призначити штрафний удар
360. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шиккування футбольної „стілки”
 - б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
 - в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
 - г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар
361. Що обов'язково повинен мати арбітр у полі, виходячи судити спортивну зустріч з футболу?
- а. 2 секундоміри
 - б. прапорець
 - в. попереджувальні карточки
 - г. 3 свистки
362. Радіус кутового сектора футбольного поля дорівнює?
- а. 0,5 м
 - б. 1 м

- в. 0,8 м
- г. 1,5 м

363. Вкажіть основні обов'язки асистента арбітра у футболі?

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

364. Протягом якого часу в ігрових епізодах воротареві у футболі дозволяється тримати м'яч у руках?

- а. не більше 4 секунд
- б. не більше 6 секунд
- в. не більше 8 секунд
- г. не більше 10 секунд

365. Чи зобов'язаний футбольний арбітр погодитися з думкою свого асистента у тому випадку, якщо він не помітив порушення правил гравцем?

- а. так
- б. ні
- в. остаточне рішення завжди за арбітром
- г. тільки після перегляду відео повтору

366. У яких випадках суддя в футболі має право поміняти м'яч?

- а. маса м'яча більша стандартної
- б. тиск м'яча не відповідає нормам
- в. м'яч кольоровий
- г. м'яч брудний

367. Як поновлюється футбольний матч, якщо зупинка відбулася через помилку арбітра?

- а. штрафним ударом
- б. вільним ударом
- в. „спірним м'ячем”
- г. укиданням м'яча із-за бокової лінії

368. Воратар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 4 – 5 секунд, після чого опускає його на землю і веде ногами. М'яч перебуває у воротаря 10 – 15 секунд і він не поспішає вводити його у гру. Яким має бути рішення арбітра?

- а. зупинити гру і призначити вільний удар на користь команди суперника
- б. продовжувати гру
- в. винести воротареві попередження і призначити штрафний удар
- г. призначити 11-ти метровий удар

369. Як поновлюється футбольний матч після фіксування положення „поза грою”?

- а. вільним ударом
- б. штрафним ударом
- в. „спірним м'ячем”
- г. укиданням м'яча із-за бокової лінії

370. Чи буде м'яч, що відскочив від кутового прапорця на футбольному полі, вважатися у грі?

- а. так
- б. ні

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

- а. гравець вистрибує на суперника
 - б. гравець тримає чи штовхає суперника
 - в. гравець знаходиться "поза грою"
 - г. м'яч покинув межі поля
380. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар у футболі?
- а. гра рукою в штрафному майданчику
 - б. порушення правил в штрафному майданчику
 - в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
 - г. за не коректну поведінку капітана команди
381. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар у футболі?
- а. 9,15 м
 - б. 11 м
 - в. безпосередньо один коло одного
 - г. за межами поля
382. Офіційно футбол почав поширюватися в Україні з?
- а. 1878 р
 - б. 1901 р
 - в. 1910 р
 - г. 1894
383. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому у футболі?
- а. кут розбігу
 - б. постановка опорної ноги
 - в. швидкість розбігу
 - г. сила удару
384. Яка вага мяча в футболі?
- а. 380 – 400 гр
 - б. 410 – 450 гр
 - в. 460 – 500 гр
 - г. 510 – 550 гр
385. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі?
- а. серединою підйому
 - б. носком
 - в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
 - г. п'яткою
386. Що не входить в обов'язковий інвентар футболіста?
- а. рукавиці
 - б. гетри
 - в. щитки
 - г. светр воротаря
387. Скільки всього правил гри у футболі?
- а. 13
 - б. 15

в. 17

г. 19

388. Який термін не відноситься до футболу?

а. корнер

б. хавбек

в. офсайд

г. шортрек

389. У якому році винайдено футбол як спортивну гру?

а. 6 грудня 1863 р

б. 9 квітня 1863 р

в. 10 січня 1900 р

г. 9 липня 1865 р

390. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?

а. 1900 р

б. 1904 р

в. 1896 р

г. 1908 р

391. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?

а. 1992 р

б. 1991 р

в. 1990 р

г. 1993 р

392. Коли застосовується у футболі 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. цей удар застосовується переважно під час кутових

г. подач з краю до центру поля

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

а. 45°

б. 90°

в. 60°

г. 80°

394. Ширина лінії розмітки як і товщина стояків та поперечин футбольного поля?

а. 9 см

б. 12 см

в. 10 см

г. 8 см

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

а. "Динамо" Київ

б. "Таврія" Сімферополь

в. "Шахтар" Донецьк

г. "Металург" Донецьк

396. Яка команда стала володарем першого Кубка незалежної України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Дніпро" Дніпропетровськ
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Чорноморець" Одеса
397. У якому році було створено ФІФА?
- а. 1904 р. – у Парижі
 - б. 1904 р. – у Лондоні
 - в. 1904 р. – у Цюріху
 - г. 1904 р. – у Глазго
398. Титул першого чемпіона світу з футболу здобула збірна команда?
- а. Англії
 - б. Уругваю
 - в. Бразилії
 - г. Аргентини
399. Від яких чинників залежить вибір тактики гри у футбол?
- а. внутрішні умови
 - б. зовнішні умови
 - в. стиль гри
 - г. техніка гри
400. Види групового захисту у футболі?
- а. зонний
 - б. персональний
 - в. особистий
 - г. індивідуальний
401. Фізична культура – це...
- а. складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості
 - б. педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєвоважливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності
 - в. складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на погіршення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості
 - г. правильна відповідь відсутня
402. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є:
- а. фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту;
 - б. заклади фізичної культури і спорту;
 - в. відповідні органи державної влади та органи місцевого самоврядування;
 - г. усі відповіді правильні.
403. Основними завданнями фізичної культури є:

- а. забезпечення рухової активності людей; сприяння гармонійному розвитку особи; формування позитивних рис характеру; підтримання рівня здоров'я та працездатності; нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; соціальна адаптація громадян.
 - б. забезпечення зменшення рухової активності людей; сприяння гармонійному розвитку особи; формування позитивних рис характеру; підтримання рівня здоров'я та працездатності; нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; соціальна адаптація громадян.
 - в. забезпечення рухової активності людей; сприяння гармонійному розвитку особи; формування негативних рис характеру; підтримання рівня здоров'я та працездатності; нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; соціальна адаптація громадян.
 - г. забезпечення рухової активності людей; сприяння гармонійному розвитку особи; формування позитивних рис характеру; підтримання рівня здоров'я та працездатності; нагромадження і використання знань про здоров'я та шкідливий спосіб життя; соціальна адаптація громадян.
404. Які сфери впровадження фізичної культури і спорту існують?
- а. Виробнича;
 - б. Навчально-виховна;
 - в. Соціально-побутова;
 - г. Всі відповіді правильні
405. У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі функції:
- а. відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності; фізичне, розумове і естетичне виховання громадян;
 - б. відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності; фізичне, розумове і естетичне виховання громадян; удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи; формування у громадян активної творчої життєвої позиції; державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності);
 - в. державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності);
 - г. удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи.
406. Основними засобами фізичної культури є:
- а. фізичні вправи;
 - б. фізичне здоров'я;
 - в. фізичне навантаження;
 - г. фізичний розвиток.
407. Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють:
- а. політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.
 - б. політичному та економічному;
 - в. соціальному і науково-технічному прогресу людства;
 - г. правильна відповідь відсутня.
408. Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:
- а. уроки та заняття в середніх навчальних закладах всіх типів, самостійні заняття
 - б. заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
 - в. спортивні тренування, реабілітаційно-оздоровчі заняття;
 - г. усі відповіді правильні

409. Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:
- а. стан здоров'я та рівень фізичного розвитку; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
 - б. наявність відповідних організаційних структур; кількість фахівців фізичної культури і спортсменів; наявна матеріальна база;
 - в. рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення; рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів.
 - г. усі відповіді правильні.
410. Як впливає на організм людини зменшення рухової активності?
- а. погіршується стан її здоров'я
 - б. знижується творча активність
 - в. знижується фізична підготовленість
 - г. усі відповіді правильні
411. Рекорд світу з стрибків у довжину з розбігу у жінок належить
- а. Галині Чистяковій
 - б. Інесі Кравець
 - в. Олені Говоровій
 - г. Ларисі Бережній
412. Рекорд світу з стрибків у довжину з розбігу у жінок становить
- а. 7.20
 - б. 7.30
 - в. 7.52
 - г. 7.42
413. Перше світове досягнення в стрибках у довжину у чоловіків було зафіксоване
- а. 1860 р.
 - б. 1900 р.
 - в. 1920 р.
 - г. 1840 р.
414. Древні греки при стрибках у довжину відштовхувались від визначеного твердого місця, яке називалось
- а. "брусочком"
 - б. "дошкою"
 - в. "кам'яна плита"
 - г. "порогом"
415. Довжина розбігу у чоловіків у стрибках у довжину коливається
- а. 30-35 м.
 - б. 40-45 м.
 - в. 45-50 м.
 - г. 50-60 м.
416. Який варіант виконання розбігу у стрибках вважається найбільш раціональним для набуття горизонтальної швидкості
- а. швидке прискорення з початку розбігу, збереження набутої швидкості і плавне підвищення її на останніх 4-6 кроках перед відштовхуванням
 - б. поступове наростання швидкості із значним прискоренням на останній третині розбігу

- в. плавне наростання швидкості, утримання її впродовж всього розбігу з подальшим переходом на вільний біг за 4 кроки до відштовхування
г. не має значення
417. Довжина розбігу в жінок у стрибках у довжину коливається
- а. 30-35 м.
 - б. 40-45 м.
 - в. 45-50 м.
 - г. 50-60 м.
418. Який біговий крок найбільш довгий перед відштовхуванням?
- а. останній
 - б. передостанній
 - в. третій
 - г. усі однакові
419. Як ставиться поштовхова нога на брусок з метою правильного відштовхування?
- а. із передньої частини стопи
 - б. на всю стопу, але з незначним випередженням дотику опори п'ятою
 - в. на всю стопу
 - г. з п'ятки
420. У момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибун...
- а. зменшується на 10-15%
 - б. індивідуально для спортсмена
 - в. залишається без зміни (8-10 м/с)
 - г. трохи збільшується
421. Найбільш ефективним приземленням буде, коли стрибун...
- а. підніме ноги угору, одночасно нахилиючи тулуб трохи вперед
 - б. тулуб відхилить назад
 - в. тулуб утримує у вертикальному положенні
 - г. нахилить тулуб вперед-вниз якомога ближче до ніг
422. У фазі польоту стрибун виконує рухи руками і ногами (2,5-3) кроки при способі стрибка "ножиці" з метою...
- а. збільшення горизонтальної або вертикальної швидкостей
 - б. збереження рівноваги тіла і підготовки до приземлення.
 - в. збільшення вертикальної швидкостей
 - г. збільшення результату стрибка
423. Дайте визначення поняття відносної сили спортсмена .
- а. це сила, що припадає на вагу спортсмена
 - б. коли всю силу поділити на всю масу
 - в. це кількість абсолютної сили спортсмена, що припадає на 1 кг маси його тіла
 - г. коли на кожний кілограм ваги припадає якась частина загальної сили спортсмена.
424. Які вправи належать до спеціально-підготовчих?
- а. вправи, які забезпечують фізичну підготовленість спортсмена в обраному виді спорту
 - б. вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсменів
 - в. вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних
 - г. психологічну підготовку спортсменів

425. Які вправи належать до загально-підготовчих?
- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту
 - б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту
 - в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи
 - г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена
426. На які три групи умовно поділяються всі методи спортивної підготовки?
- а. загальні, допоміжні і спеціальні
 - б. тренувальні, змішані і змагальні
 - в. словесні, наочні і практичні
 - г. стандартні, нестандартні і комбіновані
427. Форми проведення спортивних змагань:
- а. локальні, регіональні, глобальні
 - б. особисті, особисто-командні, командні
 - в. районні, міські, обласні, державні
 - г. поодинокі, командні, комплексні
428. Розрізняють наступні види швидкісної сили:
- а. вибухова, амортизаційна і стартові
 - б. вибухова, амортизаційна і фінішна
 - в. амортизаційна, тягова
 - г. вибухова і стартова
429. Силова витривалість буває:
- а. статична, відносна
 - б. динамічна, абсолютна
 - в. статична і динамічна
 - г. динамічна, відносна, оптимальна
430. При якому режимі м'язів силові здібності проявляються максимально?
- а. при уступаючому
 - б. при утримуючому
 - в. при долаючому
 - г. при статичному
431. 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
432. Найбільші темпи приросту сили у підлітків...
- а. 13-14 років
 - б. 16-18 років
 - в. 15-16 років
 - г. 12-13 років
433. З якого року почали приймати участь жінки в Олімпійських іграх з легкої атлетики?

- а. 1920 р.
 - б. 1896 р.
 - в. 1928 р.
 - г. 1956 р.
434. Легкоатлетичними вправи називаються...
- а. ходьба, біг, боротьба
 - б. метання, плавання, стрибки
 - в. ходьба, біг, метання
 - г. ходьба, біг, метання, стрибки, багатоборства
435. З якого року виступає національна збірна з легкої атлетики під прапором України?
- а. 1990 р.
 - б. 1991 р.
 - в. 1992 р.
 - г. 1993 р.
436. Вкажіть кількість Олімпійських видів легкої атлетики?
- а. 44
 - б. 80
 - в. 48
 - г. 24
437. Скільки днів тривають змагання з десятиборства у чоловіків?
- а. один
 - б. два
 - в. три
 - г. п'ять
438. У якому році була створена Європейська атлетична асоціація (ЕАА)?
- а. 1980
 - б. 1908
 - в. 1967
 - г. 1912
439. Коли була створена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ФЛАУ)?
- а. 1900
 - б. 1932
 - в. 1912
 - г. 1896
440. Вкажіть країну, у якій була започаткована сучасна легка атлетика?
- а. Англія
 - б. США
 - в. Канада
 - г. Франція
441. Хто з перелічених спортсменів легкоатлетів став першим Олімпійським чемпіоном незалежної України?
- а. Інеса Кравець
 - б. Сергій Бубка

- в. Олександр Багач
- г. Жанна Пінтусевич-Блок

442. В яких містах України було створено гуртки з легкої атлетики на початку ХХ століття?
- а. Дніпропетровську, Одесі, Києві, Харкові, Чернігові, Житомирі, Миколаєві
 - б. Львові, Запоріжжі, Херсоні, Полтаві, Донецьку
 - в. Івано-Франківську, Дрогобичі, Севастополі, Сумах, Вінниці
 - г. Чернівцях, Черкасах, Вінниці, Сумах
443. Хто з Українських легкоатлеток багатоборок є олімпійською чемпіонкою?
- а. Н.Добринська
 - б. Г.Мельниченко
 - в. Ж.Блок
 - г. О.Повх
444. Хто є рекордсменом світу зі стрибків з жердиною у чоловіків?
- а. С.Бубка
 - б. К.Волков
 - в. О.Апайчев
 - г. Д.Юрченко
445. У 1896 на I Олімпійських іграх легкоатлети змагались у...
- а. 10 видах
 - б. 12 видах
 - в. 6 видах
 - г. 20 видах
446. Коли до програми Олімпійських ігор було включено багатоборство?
- а. 1904
 - б. 1908
 - в. 1912
 - г. 1928
447. Коли відбувся перший Чемпіонат світу з легкої атлетики?
- а. 1980 році
 - б. 1990 році
 - в. 1983 році
 - г. 2000 році
448. В якому випадку дискваліфікується учасник змагань зі спортивної ходьби?
- а. якщо спортсмену показано три червоні картки від трьох різних судів
 - б. якщо спортсмен отримує четверту червону картку
 - в. якщо спортсмену показано три червоні картки
 - г. якщо спортсмену показано три червоні картки від будь якого судді
449. Укажіть, де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції?
- а. в Афінах
 - б. на горі Олімп
 - в. у селищі Олімпія
 - г. у Спарті
450. Головними завданнями активного туризму є приучення громадян до ...

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

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

- а. підібрати для походу хороших друзів
- б. скласти цікавий і захоплюючий маршрут
- в. вдосконалювати фізичну і спеціальну туристську підготовку, загартовувати організм, знати правила організації походів, пересування, відпочинку і поведінки під час походів і мандрівок
- г. взяти із собою гітару, спортінвентар, хороший настрій, вірних друзів

452. Який вид активного туризму не відноситься до спортивно-оздоровчого туризму?

- а. гірський
- б. хортинг
- в. лижний
- г. водний

453. Який вид з числа спортивних видів туризму виділяються до спортивно-технічних?

- а. гірський
- б. лижний
- в. водний
- г. мотоциклетний

454. На що спрямована рекреаційна діяльність у тому числі й туристична?

- а. на активний відпочинок
- б. відновлення функцій організму
- в. тренування фізичних якостей
- г. виховання моральних і вольових якостей

455. Заняття зимовим та спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних...

- а. фінансових можливостей
- б. теоретичних і технічних знань і умінь
- в. фізичних якостей
- г. моральних і вольових якостей

456. Одна з найважливіших сторін підготовки туриста —

- а. теоретична підготовка
- б. терпіння
- в. уміння зібрати рюкзак
- г. наявність компасу

457. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з ...

- а. фізичної підготовки
- б. кулінарної справи
- в. геодезії, природознавства
- г. географії, краєзнавства, топографії

458. Вирішення тактичних і технічних завдань походу, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з ...
- а. фізичною підготовкою
 - б. географічними особливостями конкретної території
 - в. технічним оснащенням
 - г. геодезії, природознавства
459. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як ...
- а. моральних
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - в. гнучкість, бистрість
 - г. діловитість, індивідуальність
460. Фізичне навантаження характеризується такими параметрами -
- а. інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - г. діловитість, індивідуальність
461. Спеціальна витривалість - це ...
- а. інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку
 - б. вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму
 - в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - г. діловитість, індивідуальність, наполегливість
462. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості, провідне місце тут належить ...
- а. фізичному вихованню
 - б. трудовому вихованню
 - в. морально-вольовому вихованню
 - г. психологічній підготовці
463. Під час тренувань і в похідних умовах виховуються такі вольові якості людини:
- а. сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність
 - б. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - в. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - г. реакція, переробка зорової інформації, валідність
464. За формою проведення туристських заходів і характером їх організації зимовий та спортивно-оздоровчий туризм поділяють на :
- а. внутрішній і міжнародний
 - б. організований і неорганізований
 - в. індивідуальний та груповий
 - г. лікувальний, спортивний, рекреаційний
465. Змагання зі спортивного туризму поєднують у собі...
- а. всі функції класичного активного туризму і змагальний фактор, адреналінові викиди, накал спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту
 - б. сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність
 - в. вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму
 - г. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості

466. Чим турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста?
- а. в процесі підготовки до змагань турист вдосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах
 - б. інтенсивністю і тривалістю, величинами інтервалу між періодами відпочинку
 - в. вихованням моральних і вольових якостей
 - г. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
467. Проведення змагань і злетів є надзвичайно ефективним засобом...
- а. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
 - б. реклами туризму і в подальшому приведе до покращення здоров'я
 - в. діловитості, індивідуальності
 - г. покращення кліматичних та погодних умов
468. Туристичний зліт – це...
- а. вихованням моральних і вольових якостей
 - б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. відновлення функцій організму
 - г. комплексні товариські змагання, в програму яких включено конкурси, зустрічі та ін
469. Головне завдання туристських злетів – це...
- а. популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо
 - б. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
 - в. гнучкість, швидкість, координаційні здібності
 - г. виховання моральних і вольових якостей
470. Різноманітність масових туристських заходів обумовлює необхідність їх класифікації, яка здійснюється за ...
- а. чотирма основними параметрами (сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність)
 - б. трьома основними параметрами (гнучкість, швидкість, координаційні здібності)
 - в. чотирма основними параметрами (діловитість, індивідуальність, інтенсивність і тривалість)
 - г. трьома основними параметрами (формою, масштабом, класом)
471. До форм масових туристських заходів відносять:
- а. першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі
 - б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. вихованням моральних і вольових якостей
 - г. гнучкість, швидкість, координаційні здібності
472. Зльоти найчастіше проводяться у вигляді:
- а. конкурсів, виставок, семінарів, вечорів
 - б. першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі
 - в. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - г. активної громадської позиції, відстоювання інтересів колективу і громадськості
473. Клас змагань за їх складністю визначається в діапазоні та змінюється від ...
- а. I до II
 - б. I до III
 - в. I до IV
 - г. I до V

474. Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення змагань (крім лижних)
- а. на весні
 - б. влітку
 - в. восени
 - г. взимку
475. Практика здійснення туристських заходів засвідчує доцільність проведення зльотів ...
- а. весною
 - б. літом
 - в. восени
 - г. зимою
476. Для власної і планомірної підготовки змагань їх організатор (Державний комітет України з туризму, Управління туризму ОДА, Федерація спортивного туризму України чи області, туристський клуб та ін.) створює оргкомітет у складі ...
- а. 1-3 чоловік
 - б. 3-6 чоловік
 - в. 7-9 чоловік
 - г. 7-15 чоловік
477. За скільки часу оргкомітет повинен починати роботу до змагань згідно плану?
- а. за 3-4 місяці
 - б. за 3-4 дні
 - в. за 1 день
 - г. за 1 місяць
478. Змагання з різних видів туризму можуть бути складовою частиною програми ... або проводитись у вигляді окремих заходів
- а. зльоту
 - б. зборів
 - в. з'їздів
 - г. конференцій
479. З ініціативи П'єра де Кубертена 23 червня 1894 р. у Парижі відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. Укажіть, який орган було створено на конгресі?
- а. Союз атлетів
 - б. Олімпійська рада
 - в. Міжнародний олімпійський комітет
 - г. Союз атлетичних товариств
480. Основним джерелом поповнення енергетичних запасів організму є вуглеводи, що забезпечують ...% необхідної йому енергії.
- а. 70-75%
 - б. 10-20%
 - в. 30-40%
 - г. 50-60%
481. Якого режиму харчування необхідно дотримуватись у пішому поході?
- а. чотирьох разове харчування
 - б. трьох разове харчування

- в. двох разове харчування
 - г. одно разове харчування
482. Яка в середньому добова потреба людського організму у воді?
- а. 2,5 л
 - б. 1,5 л
 - в. 1 склянка
 - г. 2 склянки
483. Яка загальна витрата води організмом у стані спокою?
- а. 50-60 мл/год
 - б. 30-40 мл/год
 - в. 10-20 мл/год
 - г. 70-80 мл/год
484. При середньому фізичному навантаженні в умовах помірного клімату витрата води в організмі збільшується до....?
- а. 1,0-1,9 л/добу
 - б. 2,0-2,7 л/добу
 - в. 2,8-3,5 л/добу
 - г. 3,5-4,2 л/добу
485. З яких частин складається заняття (тренування) для спортсменів вищих розрядів?
- а. вступна, підготовча, основна та перехідна
 - б. підготовча (розминка), основна і заключна
 - в. вступна, підготовча, основна та заключна
 - г. вступна, основна, підготовча та перехідна
486. На які періоди поділяється річний цикл навчально - тренувального процесу?
- а. підготовчий, основний та перехідний
 - б. підготовчий, спеціальний, змагальний та перехідний
 - в. підготовчий, змагальний та перехідний
 - г. теоретичний, змагальний та перехідний
487. Вкажіть пульс здорової нетренованої людини в стані спокою:
- а. 50-60 ударів на хвилину.
 - б. 60—70 ударів на хвилину
 - в. 70-80 ударів на хвилину
 - г. 80-90 ударів на хвилину
488. За допомогою якого прибору вимірюється сила?
- а. динамометр
 - б. ксилومتر
 - в. ложкаметр
 - г. вольтметр
489. Якій показник відображає бадьорість, життєрадісність, працездатність або кваліть, зниження загального тонусу?
- а. самоконтроль.
 - б. самопочуття.
 - в. сон
 - г. вага тіла

490. Родоначальник волейболу?

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

491. Назвіть країну і місто виникнення волейболу?

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

492. В якому році в Україні з'явився волейбол?

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

493. В якому році волейбол був включений до програми олімпійських ігор?

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

494. Назвіть місто виникнення пляжного волейболу?

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

495. Спортсмени, якої країни були переможцями в першому олімпійському волейбольному турнірі серед чоловіків?

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

496. Коли і де проходив перший в історії олімпійський волейбольний турнір?

- а. 1980 на Іграх XXII Олімпіади в Москві;
- б. 1964 рік на Іграх VIII Олімпіади в Токіо;
- в. 1968 рік на Іграх XIX Олімпіади в Мехіко;
- г. 1952 рік на Іграх XV Олімпіади в Хельсинке.

497. Розміри майданчика у парковому волейболі (Парк-волей)?

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

498. Спортсмени, якої країни були переможцями в першому олімпійському волейбольному турнірі серед жінок?

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

499. Під яким кутом повинен прийматися (відбиватися) м'яч у волейболі стосовно передпліччя рук?

- а. під кутом 90° ;
- б. під кутом 30° ;
- в. під кутом 45° ;
- г. не має значення.

500. Що обумовлює у волейболі розмір згинання ніг у колінах?

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

501. Які чинники забезпечують своєчасне пересування до м'яча у волейболі?

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

502. Тактичною дією в нападі не є:

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

503. Вистрибування на блок виконується поштовхом вгору

- а. однієї ноги;
- б. обома ногами;
- в. з двох кроків;
- г. з трьох кроків.

504. Чому рука при нападаючому ударі по м'ячу повинна бути прямою?

- а. збільшує швидкість підвищує ударну силу;
- б. збільшує силу і підвищує висоту удару над сіткою;
- в. підвищує висоту стрибка;
- г. збільшує силу удару над сіткою.

505. Що визначає активність (пасивність) блокування?

- а. висотою стрибка;
- б. тактичної підготовки спортсмена;
- в. спостережливість спортсмена;
- г. розмір переносу рук через сітку на бік суперника.

506. Які чинники обумовлюють точність нижньої подачі?

- а. напрямом замаху руки при ударі по м'ячу, стосовно підлоги — нижче рівня поясу;
- б. напрямом замаху руки при ударі по м'ячу, стосовно сітки;

- в. напрямок замаху руки при ударі по м'ячу, на рівня поясу;
 - г. напрямок замаху руки при ударі по м'ячу, стосовно стелі.
507. Від чого залежить швидкість польоту м'яча при подачі?
- а. від технічної підготовки спортсмена;
 - б. від розвитку швидко – силових якостей;
 - в. від розвитку динамічної сили ніг;
 - г. від розвитку динамічної сили рук.
508. Яке положення зімкнутих кистей і передпліччя рук при нижній передачі?
- 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 передпліччя.
509. Де відбувається зустріч кистей рук із м'ячем при виконанні верхньої передачі?
- а. на рівні груді;
 - б. на рівні пояса;
 - в. у горі над обличчям;
 - г. як зручно волейболісту.
510. Чому руки у вихідному положенні стійки, повинні бути зігнуті на рівні поясу?
- а. враховується швидкість польоту м'яча;
 - б. враховується техніка гри;
 - в. так зручно спортсмену;
 - г. враховується траєкторія польоту м'яча.
511. Верхня пряма подача-
- 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 цілеспрямованого удару, так і для жорсткого нападаючого удару, залежно від того, яку швидкість надає м'ячу гравець;
 - г. це найбільш ефективний спосіб боротьби проти нападаючих ударив суперника.
512. Ситуація "М'яч в грі" у волейболі означає?
- а. гравець на подачі робить удар по м'ячу, вводючи його в гру;
 - б. м'яч, що торкнувся рук гравця;
 - в. м'яч, що знаходиться в межах майданчика;
 - г. м'яч в руках падаючого гравця.
513. 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.
514. В якому напрямку здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно
 - б. за годинниковою стрілкою
 - в. проти годинникової стрілки
 - г. по вказівці тренера

515. Фізичну підготовку волейболістів поділяють на:

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

516. Як називається активна особа з неповторними індивідуальними якостями, з власним ставленням та розумінням тих явищ, що відбуваються під час навчання?

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

517. Яка праця вчителя фізичного виховання не пов'язана із забезпеченням фізичного виховання за межами школи?

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

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

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

519. 3. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху.

- а. Вільям Брукс
- б. П'єр де Кубертен
- в. Анрі-Мартін Дідон
- г. Деметріус Вікелас

520. Як називається вмінням вчителя фізичного виховання ясно та доступно доносити до свідомості учнів навчальний матеріал?

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

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

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

522. Командні тактичні дії це:

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

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

-

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

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

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

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

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

526. Знання того, як навчити іншого - називаються:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

531. Вміння розгадувати тактичні задуми противника й вгадувати результати не тільки його, але і своїх дій це -
- а. спостережливість
 - б. передбачення
 - в. переживання
 - г. кмітливість
532. Що потрібно робити для запобігання перевтоми під час занять фізичними вправами?
- а. через кожні п'ять хвилин вимірювати частоту серцевих скорочень
 - б. правильно дозувати навантаження і чергувати вправи, пов'язані з напругою і розслабленням
 - в. пити мінеральну воду
 - г. відпочивати
533. Коли гравець використовує силову подачу?
- а. якщо наполягає тренер
 - б. якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом
 - в. якщо подає першу подачу
 - г. якщо подає останню подачу
534. У якому році вперше з'явилися металеві кільця з сіткою для гри у баскетбол?
- а. 1891
 - б. 1892
 - в. 1893
 - г. 1896
535. У якій країні створена ФІБА?
- а. США
 - б. Франція
 - в. Швейцарія
 - г. Італія
536. Де і коли був проведений перший чемпіонат Європи серед жінок?
- а. Осло, 1935
 - б. Рим, 1938
 - в. Москва, 1947
 - г. Женева, 1935
537. Де і коли в Україні був проведений перший офіційний матч з баскетболу?
- а. Одеса, 1923
 - б. Харків, 1920
 - в. Чернігів, 1922
 - г. Київ, 1924
538. Національна жіноча збірна команда України з баскетболу вперше виграла звання чемпіона Європи?
- а. 1981
 - б. 1974
 - в. 1991
 - г. 1995

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

547. Під час штрафного кидка перше місце по дві сторони трьох секундної зони може бути зайняте тільки:

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

548. Розмір щита у стритболі:

- а. 120x90см.
- б. 115x185см.
- в. 105x180см.
- г. 2x3см.

549. Коли вперше національна жіноча збірна України з баскетболу вперше виграла звання чемпіона Європи?

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

550. Вага баскетбольного м'яча для дітей?

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

551. Скільки тайм-аутів дозволяється команді у стритболі?

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

552. Коли у баскетболі м'яч стає "мертвим"?

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

553. М'яч у баскетболі можна:

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

554. У баскетболі за м'яч закинтий зі штрафного майданчика зараховують?

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

555. Вага чоловічого баскетбольного м'яча?

- а. 600 -620 г.
 - б. 650-700 г.
 - в. 567 – 650г.
 - г. 500-550 г.
556. Тривалість перерви у баскетболі між першою та другою і третьою й четвертою чвертями?
- а. 5хв.
 - б. 10 хв.
 - в. 2 хв.
 - г. 20 хв.
557. Гра у баскетбол може бути розпочата, якщо на майданчику є повноцінних гравців:
- а. 2
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5.
558. У баскетболі фол останньої надії – це:
- а. Навмисне порушення, спрямоване на зрив явно результативної атаки.
 - б. Якщо гравець чинить фол, намагаючись правильно зіграти в м'яч.
 - в. Якщо гравець самовільно виходить за межі майданчика.
 - г. Якщо гравець самовільно заходить на майданчик.
559. Яка дія виконується у баскетболі при кидку або передачі гравців атаки?
- а. Перехват
 - б. Повороти
 - в. Ловля
 - г. Біг, ходьба, стрибки, приставний крок
560. Під час тайм-аута у баскетболі гравці, які перебувають на майданчику повинні...
- а. Вийти за межі майданчика.
 - б. Підійти до тренера.
 - в. Підійти до своєї лави запасних.
 - г. Залишатись в межах майданчика.
561. Скільки часу дається на введення м'яча в гру в баскетболі?
- а. 3 секунди.
 - б. 5 секунд.
 - в. 8 секунд.
 - г. 10 секунд.
562. Як починається друга чверть у баскетболі?
- а. Спінним кидком.
 - б. Вводом м'яча із-за лицевої лінії.
 - в. Вводом м'яча по центру із-за бокової лінії по стрілці
 - г. Вільним кидком.
563. Вага жіночого баскетбольного м'яча?
- а. 600 -620 г.
 - б. 650-700 г.
 - в. 510 – 567г.
 - г. 500-550 г.

564. Тривалість перерви між другою та третьою четвертю у баскетболі?
- а. 5-10хв.
 - б. 10-15 хв.
 - в. 25 хв.
 - г. 20 хв.
565. Розмір баскетбольного щита:
- а. 120×180см.
 - б. 115×185см.
 - в. 105×180см.
 - г. 2×3см.
566. Як починається гра у баскетболі?
- а. Жеребом.
 - б. Вводом м'яча із-за бокової лінії
 - в. Спінним кидком.
 - г. Вільним кидком.
567. У баскетболі дискваліфікуючий фол – це:
- а. Якщо гравець не намагається зіграти в м'яч і відбувається контакт з суперником.
 - б. Якщо гравець серйозно порушив правила, яке тягне за собою дискваліфікацію гравця.
 - в. Якщо гравець самовільно виходить за межі майданчика.
 - г. Якщо гравець самовільно заходить на майданчик.
568. Засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті:
- а. Перехват
 - б. Повороти
 - в. Ловля
 - г. Біг, ходьба, стрибки, приставний крок
569. Що являється основним засобом фізичного виховання дітей?
- а. біг;
 - б. гра;
 - в. естафети;
 - г. фізична культура.
570. Що сприяє розвитку дитини у рухливій грі?
- а. дисципліна;
 - б. фізичні якості;
 - в. міцний сон;
 - г. режим дня дитини.
571. Що регулює проведення рухливих ігор і забав?
- а. суддя
 - б. правила
 - в. положення про гру
 - г. дисциплінованість
572. Яку роль відіграє зацікавленість дитини до гри?
- а. краще засвоєння;
 - б. емоції;

- в. волю до перемоги;
 - г. підвищення настрою.
573. У якому положенні розставляти дітей, для проведення рухливої гри?
- а. у шеренгах
 - б. у тому, якому вони починають гру
 - в. у колону
 - г. у коло
574. Що являється основним показником розвитку дитини?
- а. зріст, вага;
 - б. сила;
 - в. гнучкість;
 - г. швидкість.
575. Як повинні проходити рухливі ігри?
- а. жваво і емоційно;
 - б. спокійно;
 - в. за правилами;
 - г. проявом волі до перемоги.
576. Як характеризується конкретність ігрових вправ?
- а. відповідно до вікових особливостей;
 - б. дитячий садок;
 - в. школа;
 - г. секція, у якій навчається учень.
577. Як добирають 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 про тварин.
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 і час проведення ;
- 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 якими принципами 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. у воді;
 - б. на майданчику;
 - в. на суші;
 - г. на міліні.
594. У якій частині уроку на заняттях з плавання проводяться рухливі ігри?
- а. в основній;
 - б. у підготовчій;
 - в. у заключній;
 - г. не має значення.
595. У якій віковій групі доступна гра у баскетбол?
- а. не доступна;
 - б. у молодшій;
 - в. у старшій;
 - г. у підготовчій.
596. Де повинен стояти вчитель, під час проведення гри з шикуванням у коло?
- а. не має значення;
 - б. в центрі кола;
 - в. у колі;
 - г. поза колом.
597. Який важливий елемент у методиці проведення рухливих ігор, естафет?
- а. підведення підсумків
 - б. кількість учнів
 - в. пояснення
 - г. місця проведення
598. Як по іншому називають легку атлетику?

- а. королева спорту
 - б. принцеса спорту
 - в. цариця спорту
 - г. король спорту
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. рухову активність
601. Що сприяє ефективнішому проведенню рухливої гри?
- а. швидкість
 - б. сила
 - в. постава, координація
 - г. кількість учасників
602. Які ігри використовують для розучування технічних прийомів у спортивних іграх?
- а. ігри-естафети
 - б. ігри-вправи
 - в. сюжетні ігри
 - г. народні ігри
603. Які ігри сприяють вивченню і вдосконаленню техніки гри?
- а. "рибалки і рибки"
 - б. "м'яч капітанові"
 - в. "хвіст дракона"
 - г. "третій зайвий"
604. В яких частинах уроку використовують ігри-вправи?
- а. на початку і в кінці
 - б. на початку і в середині
 - в. в середині і в кінці
 - г. не має значення
605. Яка тривалість гри для дітей 5-6 років?
- а. 20 хв;
 - б. 15-20 хв;
 - в. 8-10 хв;
 - г. 3-5 хв.
606. У яких іграх діти знайомляться з різноманітністю тваринного світу?
- а. рухливі ігри з елементами комах;
 - б. рухливі ігри з елементами рослин;
 - в. рухливі ігри з елементами звірів;
 - г. рухливі ігри з елементами птахів.

607. У якому віці у дітей появляється самостійність?
- а. 10 років;
 - б. 4 роки;
 - в. 7 років;
 - г. 3 роки.
608. У яких вправах та іграх музика зайва?
- а. індивідуальних;
 - б. у командних;
 - в. у естафетах;
 - г. іграх без предметів.
609. Що потрібно зробити перед поясненням нової гри?
- а. докладніше пояснити найскладніші рухи;
 - б. вишикувати учнів;
 - в. поділити учнів на команди;
 - г. вишикувати в шеренги або колони.
610. Які ігри сприяють вихованню поваги до людської праці?
- а. явища природи;
 - б. трудова праця у рухливих іграх;
 - в. військово - патріотичні;
 - г. релігійні.
611. Що включає в себе поняття "рухливі ігри"?
- а. різноманітні ігри, побудовані на рухах;
 - б. ті, що поєднують у собі елементи гри й видовища;
 - в. ті, що вимагають вирішення розумових завдань;
 - г. ті, що ґрунтуються на кмітливості, русі та ерудиції.
612. Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?
- а. вони не мають строго регламентованих правил, системи організації й не потребують спеціальної підготовки;
 - б. необхідні тверді правила, передбачається точна кількість учасників;
 - в. необхідно мати певний рівень загальної і спеціальної підготовки, не мають строго регламентованих правил.
 - г. ні чим не відрізняються
613. Імітаційні ігри - це?
- а. ігри з подоланням перешкод, опором;
 - б. ігри на місцевості;
 - в. ігри, які базуються на основі досвіду дітей, наявних у них уявлень і знань про навколишнє життя, професії дорослих;
 - г. ігри з предметами.
614. Як групуються рухливі та національні ігри за місцем проведення?
- а. у приміщенні, на відкритому повітрі;
 - б. ігри на уроці, на перерві, на святі;
 - в. ігри великої й середньої рухливості та малорухомі ігри;
 - г. ігри - естафети
615. Які рухливі та національні ігри використовуються для виховання спритності?

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

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

- а. підвищують тактильну й м'язово-рухову чутливість;
- б. удосконалюють координацію;
- в. всі відповіді вірні
- г. удосконалюють спритність

617. Укажіть ім'я спортсмена-боксера незалежної України, який на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996) завоював золоту медаль.

- а. Василь Ломаченко
- б. Сергій Данильченко
- в. Олександр Усик
- г. Володимир Кличко

618. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Сєдих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська.

- а. легка атлетика
- б. велосипедний спорт
- в. гандбол
- г. спортивна гімнастика

619. Укажіть, як довго тривали перші Олімпійські ігри у Стародавній Греції?

- а. 1 день
- б. 3 дні
- в. 1 місяць
- г. 5 днів

620. Укажіть, хто був засновником відродження світового олімпійського руху?

- а. Олексій Бутовський
- б. Іван Піддубний
- в. Петро Заковорот
- г. Іван Боберський

621. Укажіть, хто є президентом Національного олімпійського комітету України?

- а. Сергій Бубка
- б. Яна Клочкова
- в. Олександр Волков
- г. Анатолій Іванов

622. Укажіть, кому належать слова з поеми "Ода спорту" "О спорт, ти – мир"?

- а. Олексію Бутовському
- б. П'єру де Кубертену
- в. Вільгельму Гебгарту
- г. Віктору Балку

623. Укажіть, де було створено Міжнародний олімпійський комітет?
- а. у Парижі (Франція)
 - б. в Афінах (Греція)
 - в. у Лозанні (Швейцарія)
 - г. в Олімпії (Олімпія)
624. Укажіть назву поеми П'єра де Кубертена, яка прославляє спорт і олімпійський рух у сучасному світі.
- а. "ода спорту"
 - б. "ода олімпійському руху"
 - в. "ода фізичній культурі"
 - г. "ода здоровому способу життя"
625. Назвіть ім'я тренера збірної команди СРСР, України, київського "Динамо", удостоєного звання Героя України.
- а. Леонід Йосипович Буряк
 - б. Олег Володимирович Блохін
 - в. Йозеф Йозефович Сабо
 - г. Валерій Васильович Лобановський
626. Де і коли було засноване спортивне товариство "Чорноморська Січ"?
- а. Нью-Йорк (1924 р.)
 - б. Одеса (1924 р.)
 - в. Київ (1921 р.)
 - г. Познань (1925 р.)
627. Укажіть рік створення Національного олімпійського комітету України (НОК).
- а. 22 грудня 1990 року
 - б. 25 грудня 1990 року
 - в. 22 березня 1990 року
 - г. 22 червня 1991 року
628. Назвіть ім'я першого президента Національного олімпійського комітету України (НОК).
- а. Валерій Борзов
 - б. Сергій Бубка
 - в. Віктор Петренко
 - г. Олексій Житник
629. Укажіть офіційні мови Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
- а. німецька, французька
 - б. англійська, французька
 - в. англійська, німецька
 - г. російська, англійська
630. Назвіть ім'я президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
- а. Томас Бах
 - б. Сергій Бубка
 - в. П'єр де Кубертен
 - г. Хуан Антоніо Самаранч
631. Укажіть країну, де базується офіс президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

- а. у Парижі (Франція)
- б. в Афінах (Греція)
- в. у Лозанні (Швейцарія)
- г. в Олімпії (Олімпія)

632. Укажіть, яку кількість медалей принесли Україні ігри XXVII Олімпіади в австралійському Сіднеї (2000 рік) ?

- а. 35 олімпійських медалей
- б. 25 олімпійських медалей
- в. 40 олімпійських медалей
- г. 10 олімпійських медалей

633. Виберіть з переліку олімпійське гасло.

- а. "Швидше, вище, сильніше"
- б. "У здоровому тілі – здоровий дух"
- в. "Вище, сильніше, швидше"
- г. "Головне – не перемога, а участь"

634. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.

- а. олімпіонік
- б. чемпіон
- в. лауреат
- г. піонер

635. Укажіть, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції?

- а. вільнонароджені греки, які не порушували закон
- б. усі бажаючі
- в. заможні греки
- г. жінки

636. Укажіть, де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор?

- а. в олімпійському таборі
- б. в олімпійському селищі
- в. в олімпійських мотелях
- г. в олімпійському готелі

637. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань?

- а. молитву
- б. клятву вірності Батьківщині
- в. заклинання
- г. олімпійську клятву

638. Чи проводили Олімпійські ігри у роки Першої та Другої світових війн?

- а. так
- б. ні
- в. так, з окремих видів спорту
- г. тільки з літніх видів спорту

639. Укажіть, що являє собою поняття "фізична культура" у широкому розумінні?

- а. частина загальнолюдської культури
- б. процес розвитку фізичних здібностей

- в. вид виховання, спрямований на навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей
 - г. процес розвитку вроджених здібностей і набуття гігієнічних навичок
640. Позначте правильне формулювання поняття "самоконтроль".
- а. процес постійного спостереження за своїм фізичним станом
 - б. процес контролю за дотриманням режиму харчування
 - в. процес постійного спостереження за синоптичними умовами
 - г. процес контролю за дотриманням режиму сну
641. Укажіть, що являє собою фізичний розвиток.
- а. процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом життя
 - б. розміри м'язів, форми тіла, функціональні можливості організму
 - в. розвиток фізичних якостей під час виконання фізичних вправ
 - г. рівень уроджених фізичних здібностей
642. Укажіть, що є результатом фізичної підготовки.
- а. фізичний розвиток
 - б. фізична досконалість
 - в. фізична підготовленість
 - г. здатність правильно виконувати фізичні вправи
643. Дайте визначення терміну "здоров'я".
- а. стан, за якого відсутні захворювання
 - б. стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя
 - в. стан, за якого відсутні фізичні вади
 - г. стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами
644. Дайте визначення терміну "гігієна".
- а. наука про здоров'я
 - б. наука про чистоту
 - в. наука про загартування
 - г. наука про активний відпочинок
645. Укажіть процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей.
- а. спеціальна фізична підготовка
 - б. загальна фізична підготовка
 - в. прикладна фізична підготовка
 - г. хореографічна підготовка
646. Назвіть основний засіб фізичного виховання.
- а. фізичні вправи
 - б. сонячні й повітряні ванни
 - в. раціональне харчування
 - г. здоровий сон
647. Дайте визначення поняттю "фізична вправа".
- а. спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки
 - б. природні рухи тіла людини
 - в. специфічні рухи людини
 - г. правильна відповідь відсутня

648. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "фізична підготовленість".
- а. цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної)
 - б. високі результати у професійній і спортивній діяльності
 - в. високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності
 - г. здатність до тривалої роботи
649. Фізичні вправи умовно поділяються на :
- а. загальнорозвиваючі
 - б. спеціальні
 - в. відновні
 - г. загальнорозвиваючі та спеціальні
650. Укажіть характеристику фізичної перевтоми.
- а. зниження продуктивності праці
 - б. підвищення збудженості
 - в. природне короточасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями
 - г. відсутність напруження і скорочення м'язів
651. Укажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.
- а. втома
 - б. стартова лихоманка
 - в. перенапряга
 - г. лінощі
652. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "перетренованість".
- а. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
 - б. покращення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
 - в. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті досконалого режиму і методики тренувань
 - г. усі відповіді правильні
653. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "перенапряга".
- а. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
 - б. стійкі, тривалі, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
 - в. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані повним узгодженням між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
 - г. правильна відповідь відсутня
654. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "втома".
- а. стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності
 - б. стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому підвищенні працездатності
 - в. стан організму, що виникає внаслідок тривалого пасивного життя і проявляється в

тимчасовому підвищенню працездатності
г. правильна відповідь відсутня

655. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "спортивна форма".

- а. стан найвищого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату
- б. стан найнижчого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату
- в. стан найнижчого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти значного для себе рівня спортивного результату
- г. усі відповіді правильні

656. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "тренуваність".

- а. стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності
- б. стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності
- в. стан найвищого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату
- г. правильна відповідь відсутня

657. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "спортивне тренування".

- а. планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- б. стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності
- в. стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності
- г. стан найвищого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату правильна відповідь відсутня

658. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Спорт".

- а. багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і підготовки до трудової і творчої діяльності
- б. організована по певним правилам діяльність людей, з метою вдосконалення та співставлення своїх фізичних або інтелектуальних здібностей, а також підготовка до цього співставлення та міжособистісні стосунки виникаючі в процесі підготовки
- в. діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.
- г. усі відповіді правильні

659. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "фізичні якості".

- а. якості, що характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності
- б. розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність
- в. розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність
- г. усі відповіді правильні

660. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Фізичний розвиток"
- а. процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми фактами і умовами життя
 - б. це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини
 - в. це процес зміни морфологічних і функціональних властивостей організму, а також їх стан в різні вікові періоди, що визначає запас фізичних сил, витривалість і працездатність
 - г. усі відповіді правильні
661. Урок – це...
- а. форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.
 - б. форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, різного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.
 - в. форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів різного складу, різного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.
 - г. правильна відповідь відсутня.
662. Учитель фізичної культури – це...
- а. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
 - б. соціальний працівник, який не має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
 - в. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який не має спеціальної підготовки але професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
 - г. жона із відповідей не є правильною.
663. Соціальна роль учителя фізичної культури полягає...
- а. у передачі молодому поколінню необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення;
 - б. у передачі молодому поколінню необхідних науково обґрунтованих знань про шляхи і методи протидії хворобам, у формуванні вмінь і навичок зміцнення здоров'я, запобігання його порушення;
 - в. у передачі молодому поколінню необхідних науково обґрунтованих знань про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої й активної життєдіяльності;
 - г. усі відповіді правильні.
664. Кому належить вислів: "Педагог без любові до дитини – це все одно, що співак без голосу, музикант без слуху, живописець без відчуття кольору?"
- а. В.Сухомлинському;
 - б. Т. Шевченку;
 - в. І. Франку
 - г. К. Ушинському
665. Урок з фізичної культури складається із...

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

666. Яка максимальна тривалість уроку з фізичної культури?

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

667. На які медичні групи поділяють учнів для занять на уроках фізичної культури?

- а. основна, підготовча, спеціальна
- б. підготовча, основна, заключна
- в. основна і підготовча
- г. основна і спеціальна

668. Професія — це...

- а. своєрідна сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини, що служить джерелом заробітку, сприяє виявленню творчих здібностей реалізації власних та суспільних устремлінь.
- б. вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання відповідних здібностей, теоретичних знань і практичних навичок.
- в. вид зайнятості, діяльності, який потребує відповідних знань, навичок, кваліфікації.
- г. усі відповіді правильні

669. Спеціалізація — це...

- а. вид діяльності, у якому фахівець набув додаткових, глибоких знань, умінь та практичних навичок
- б. вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання відповідних здібностей, теоретичних знань і практичних навичок
- в. вид зайнятості, діяльності, який потребує відповідних знань, навичок, кваліфікації
- г. правильна відповідь відсутня

670. Назвіть частини уроку.

- а. основна і заключна;
- б. підготовча, основна і заключна;
- в. підготовча і заключна;
- г. основна і підготовча.

671. Тренер - це...

- а. педагогічний працівник, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у загальноосвітніх школах різних типів.
- б. спеціаліст з якогось виду спорту, який веде навчально-тренувальну роботу, спрямовану на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей.
- в. спеціаліст з якогось виду спорту, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у загальноосвітніх школах різних типів.
- г. правильна відповідь відсутня.

672. Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

- а. дитячо-юнацька спортивна школа; школа вищої спортивної майстерності; спортивний клуб (спеціалізований, виробничий, вузівський, військовий тощо);
 - б. спортивна секція при будь-якій установі чи організації; спортивна федерація (національна, обласна, відомча);
 - в. галузеві органи управління (Міністерство, спорткомітет); професійна, комерційна організація; будь-яка інша організація в штатному розписі якої є посада тренера.
 - г. усі вказані відповіді правильні.
673. З врахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій і конкретних досягнень окремих учнів або команд тренери сьогодні поділяються на такі категорії:
- а. вища категорія, перша категорія, друга категорія, без категорії
 - б. без категорії, перша категорія
 - в. вища категорія, перша категорія, друга категорія
 - г. вища категорія, перша категорія
674. Тренерські категорії періодично переглядаються, але не раніше, як
- а. 1 раз на 4 роки;
 - б. 1 раз на 5 років;
 - в. 2 рази на 4 роки;
 - г. щороку.
675. Загальними ознаками професіоналізму тренера є:
- а. володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності
 - б. володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена
 - в. спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату
 - г. усі вказані відповіді правильні
676. На практичному рівні функціональні обов'язки тренера можна звести до таких як:
- а. комплектація навчальних груп; організація тренувального процесу;
 - б. організація підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання;
 - в. організація матеріально-технічного забезпечення;
 - г. усі вказані відповіді правильні.
677. Спортивне тренування – це...
- а. планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей.
 - б. це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.
 - в. це доцільне використання знань, засобів, методів та умов, які дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечувати необхідний ступень його готовності до спортивних досягнень.
 - г. усі вказані відповіді правильні.
678. Спортивна форма – це...
- а. стан найвищого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату;
 - б. спеціальний вид одягу, призначений для спортивного тренування;
 - в. період тренування;
 - г. правильна відповідь відсутня.

679. Спортсмен – це...

- а. фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях.
- б. особа, яка систематично виконує фізичні вправи для покращення функцій організму.
- в. людина, яка любить спорт.
- г. правильна відповідь відсутня.

680. Навчально-тренувальне заняття складається

- а. з 2 частин;
- б. з 3 частин;
- в. з 4 частин;
- г. в одному випадку з 3, а буває, що і з 2 частин.

681. Матеріально-технічна база фізичної культури - це...

- а. сукупність матеріальних цінностей (спортивні споруди, обладнання, спортивна форма, знаряддя, інвентар), яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.
- б. сукупність фінансів, яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.
- в. сукупність розподільчих структур та виробничих потужностей, яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.
- г. усі вказані відповіді правильні.

682. Джерелами фінансування фізичної культури є:

- а. кошти державного бюджету та кошти відомчих організацій;
- б. членські внески та дотації державних органів;
- в. спонсорські внески та прибутки від комерційної діяльності, особисті кошти громадян
- г. усі вказані відповіді правильні.

683. Усі спортивні споруди поділяються на:

- а. спеціальні та комплексні
- б. специфічні і не специфічні
- в. спеціалізовані і не спеціалізовані
- г. загальні і окремі

684. За об'ємно–просторовим розміщувальним підходом спортивні об'єкти поділяють на:

- а. відкриті та криті
- б. закриті і відкриті
- в. прикриті і закриті
- г. правильної відповіді немає

685. Чим відрізняються спортивні споруди змагального характеру від навчально– тренувальних?

- а. площею;
- б. наявністю великої кількості глядацьких місць;
- в. підсобними приміщеннями;
- г. наявністю спеціального спортивного обладнання.

686. За характером призначення спортивні споруди бувають:

- а. навчальні
- б. змагальні

- в. тренувальні
 - г. навчально–тренувальні та змагальні
687. Спортивний комплекс – це:
- а. футбольне поле і бігові доріжки;
 - б. легкоатлетичні сектори і глядацькі трибуни;
 - в. комплексний манеж;
 - г. кілька різних спортивних споруд, розміщених на одній території.
688. Які Ви знаєте способи підвищення тренувальних навантажень:
- а. малий, середній, великий;
 - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
 - в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
 - г. місячний, кварталний, річний.
689. В яких структурних одиницях тренувального процесу 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
690. Найвищий рівень змагань з легкої атлетики?
- а. Олімпійські ігри
 - б. Чемпіонат світу
 - в. Універсіада
 - г. Чемпіонат Європи
691. Які покриття майданчиків використовуються?
- а. тверде;
 - б. м'яке;
 - в. синтетичне;
 - г. природне і штучне.
692. Міжнародний союз борців ФІЛА був створений:
- а. в 2000 році;
 - б. в 1912 році;
 - в. в 1996 році;
 - г. в 1896 році.
693. Жіноча боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:
- а. в 1980 році;
 - б. в 2004 році;
 - в. в 2010 році;
 - г. в 1996 році.
694. В яких циклах 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
695. Які способи підвищення тренувальних навантажень Ви знаєте?

- а. малий, середній, великий
 - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний
 - в. мінімальний, оптимальний, максимальний
 - г. місячний, кварталний, річний
696. Від яких продуктів слід відмовитися на першому етапі тренувань?
- а. від жирних соусів
 - б. від кетчупів
 - в. від сметани
 - г. від усього перерахованого
697. Басейни за призначенням поділяються на:
- а. плавальні й аквапарки
 - б. купальні, стрибкові, навчальні
 - в. купальні, плавальні, стрибкові
 - г. ватерпольні, розважальні, навчальні
698. Вільна боротьба внесена до програми Олімпійських ігор в:
- а. 1896 році
 - б. 1960 році
 - в. 1904 році
 - г. 1930 році
699. Чим відрізняється спортзал від манежу?
- а. розмірами
 - б. типом підлоги
 - в. обладнанням
 - г. наявністю глядацьких місць
700. Перші правила змагань з боксу були розроблені в:
- а. Англії 16 серпня 1743 р;
 - б. США 24 липня 1780р.;
 - в. Африці 13 жовтня 1200р.;
 - г. Австралія 9 березня 1663р.
701. Професійний бокс зародився:
- а. в 1920 році;
 - б. в 1960 році;
 - в. в 1882 році;
 - г. в 2000 році.
702. Обладнання ігрових майданчиків – це:
- а. сітки, м'ячі
 - б. опори для сіток, прапорці
 - в. щити, сітки, м'ячі, прапорці
 - г. прапорці, лінії, м'ячі.
703. Наукове забезпечення у сфері фізичної культури і спорту здійснюється для:
- а. проведення наукових досліджень;
 - б. впровадження результатів наукових досліджень у практику роботи закладів фізичної культури і спорту;

- в. підготовки наукових кадрів та науково-педагогічних працівників.
г. усі перелічені варіанти відповідей правильні.
704. Назвіть способи проведення змагань.
- а. відбірковий, коловий і змішаний;
 - б. коловий, спосіб прямого вибування, змішаний;
 - в. олімпійська, неолімпійська і "швейцарська" системи;
 - г. індивідуальний, груповий, змішаний.
705. Дайте визначення поняття сили як рухової якості спортсмена.
- а. сила - це здібність долати опір;
 - б. сила - це здатність долати певний опір або протидіяти йому;
 - в. сила - це здібність долати опір навколишнього середовища та сили інерції власного тіла;
 - г. сила – це результат, який показує спортсмен внаслідок подолання опору.
706. Назвіть форми проведення спортивних змагань.
- а. локальні, регіональні, глобальні;
 - б. особисті, особисто-командні, командні;
 - в. районні, міські, обласні, державні;
 - г. поодинокі, командні, комплексні.
707. Які різновиди змагань виділяють в системі спортивної підготовки?
- а. головні і другорядні
 - б. підготовчі, контрольні, модельні, відбіркові і головні
 - в. підвідні, основні і похідні
 - г. загальні, спеціальні, обов'язкові і другорядні
708. Чим повинен оволодіти спортсмен під час спортивного тренування?
- а. загальними і спеціальними знаннями;
 - б. практичними вміннями і навичками;
 - в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності;
 - г. знаннями, вміннями і навичками.
709. Що передбачає відновлення в системі підготовки спортсменів?
- а. спеціальні засоби відновлення, які дозволені міжнародним спортивним організаціям
 - б. активний відпочинок разом з традиційними засобами відновлення
 - в. режим дня, режим харчування, масаж, сауна, вітамінізація
 - г. слабодіючі допінги, що дозволені міжнародними спортивними федераціями
710. Дайте визначення поняття силової витривалості спортсмена як рухової якості.
- а. це здатність тривалий час утримувати високі показники прояву сили;
 - б. це здатність якомога продуктивніше, для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір;
 - в. це здатність тривалий час: утримувати необхідну позу, виконувати вибухові зусилля, виконувати циклічну роботу певної інтенсивності;
 - г. це здатність швидко виконувати рухи при високих показниках сили.
711. На який віковий період припадають найвищі світові досягнення у видах спорту, що вимагають граничного прояву витривалості?
- а. від 15-16 до 20-21 року;
 - б. від 20-22 до 30-32 років;

- в. від 32-33 до 40-42 років;
- г. від 18-20 до 42-45 років.

712. На які види можна поділити пристосувальні реакції людського організму?

- а. вроджені і набуті термінові пристосувальні реакції
- б. примітивні і складні термінові та довготривалі реакції
- в. термінові набуті реакції і довготривалі набуті реакції
- г. термінові, довготривалі, вроджені, набуті

713. Сучасний вид греко-римської боротьби сформувався:

- а. у Франції в першій половині XIX ст.;
- б. в Англії в першій половині XX ст.;
- в. у США в другій половині XIX ст.;
- г. у Росії на початку XX ст.

714. Греко – римська боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

- а. у 1896 році;
- б. у 1900 році;
- в. у 1892 році;
- г. у 1928 році.

715. Наукову і науково-методичну діяльність у сфері фізичної культури і спорту здійснюють:

- а. наукові установи, вищі навчальні заклади III-IV рівнів акредитації у порядку, встановленому законодавством.
- б. вищі навчальні заклади різних рівнів акредитації;
- в. загальноосвітні навчальні заклади;
- г. загальноосвітні навчальні заклади та вищі навчальні заклади різних рівнів акредитації.

716. Батьківщиною вільної боротьби вважається:

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

717. В якому році вільна боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

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

718. В якому році жіноча боротьба внесена до програми Олімпійських ігор:

- а. 1980 році
- б. 2004 році
- в. 2010 році
- г. 1996 році

719. Засновником боротьби дзюдо вважається:

- а. Антон Гесінк;
- б. Гундзі Коїдзумі;
- в. Ямасіта;
- г. Дзігаро Кано.

720. Міжнародна федерація дзюдо (IJF) заснована:
- а. в липні 1951 року;
 - б. у вересні 1977 року;
 - в. в грудні 1960 року;
 - г. в листопаді 1886 року.
721. Федерація дзюдо України створена:
- а. в 2001 році;
 - б. в 1991 році;
 - в. в 1999 році;
 - г. в 2008 році.
722. Відмінність дзюдо від інших видів одноборств та боротьби:
- а. основою дзюдо є удари, захвати руками за ноги, больові впливи на очі, рот і ніс, больові і удушаючі прийоми у стійці;
 - б. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові;
 - в. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові;
 - г. основою дзюдо є кидки, удушаючі прийоми у стійці, удари ногами і руками.
723. Перший українським олімпійським чемпіоном з дзюдо був:
- а. Роман Гонтюк;
 - б. Руслан Машуренко;
 - в. Сергій Мельниченко;
 - г. Сергій Новіков.
724. На які види поділяється спорт вищих досягнень?
- а. комерційний спорт і видовищний спорт
 - б. спорт інвалідів і спорт здорових людей
 - в. олімпійський спорт і професійний спорт
 - г. олімпійський спорт і параолімпійський спорт
725. Які змагання вважаються головними?
- а. в яких спортсмен повинен показати найвищий на даному етапі спортивного удосконалення результат;
 - б. чемпіонати та першості Європи і світу;
 - в. Олімпійські ігри;
 - г. змагання, в яких спортсмен може показати найкращий результат.
726. Який спосіб контролю інтенсивності тренувань є найкращим?
- а. вимірювання артеріального тиску
 - б. вимірювання частоти пульсу
 - в. вимірювання температури тіла
 - г. вимірювання вологості в приміщенні
727. В яких межах лежить "аеробна зона"?
- а. 50-60% від максимального пульсу;
 - б. 60-70% від максимального пульсу;
 - в. 70-80% від максимального пульсу;
 - г. 100%.

728. Перші згадки про бокс:

- а. 4000 р. до н.е;
- б. 4 ст. до н.е;
- в. 126 р н.е;
- г. 1520 р. до н. е.

729. Включення боксу до програми сучасних Олімпійських ігор:

- а. III Олімпійських ігор 1904 р. в Сент-Луїсі;
- б. I Олімпійські ігри 1896 р. в Афінах;
- в. VIII Олімпійські ігри 1924 рік в Парижі;
- г. X Олімпійські ігри 1932 рік Лос – Анжелес.

730. У якому році та країні були розроблені перші правила змагань з боксу:

- а. Англії 16 серпня 1743 р;
- б. США 24 липня 1780р.;
- в. Африці 13 жовтня 1200р.;
- г. Австралія 9 березня 1663р..

731. Який рік вважається роком зародження професійного боксу:

- а. в 1920 році;
- б. в 1960 році;
- в. в 1882 році;
- г. в 2000 році.

732. Системоутворюючим фактором спорту є:

- а. спортивний результат;
- б. спортивна спеціалізація;
- в. спортивне тренування;
- г. спортивна діяльність.

733. До спеціально-підготовчих належать вправи?

- а. вправи, які забезпечують фізичну підготовленість спортсмена в обраному виді спорту
- б. вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсменів
- в. вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних
- г. вправи, які сприяють розвитку м'язової маси

734. Методи спортивної підготовки умовно поділяються на:

- а. загальні, допоміжні і спеціальні
- б. тренувальні, змішані і змагальні
- в. словесні, наочні і практичні
- г. стандартні, нестандартні і комбіновані

735. Дайте визначення поняття вибухової сили спортсмена.

- а. це сила, яка проявляється у рухах великої потужності;
- б. це сила, яка проявляється при великому напруженні м'язів;
- в. це здатність проявити якнайбільше зусилля за якомога коротший час;
- г. це вибухове скорочення м'язів у основній фазі руху.

736. Система виховання і розвитку відчуття ритму, пластичності, музичного слуху та пам'яті - це:

- а. хореографічне виховання;
- б. ритмічне виховання;

- в. естетичне виховання;
- г. фізичне виховання.

737. Дайте визначення поняття простої рухової реакції.

- а. це здатність відповідати на заздалегідь відомий сигнал
- б. це здатність відповідати руховою дією на будь-який сигнал
- в. це здатність якомога скоріше відповідати заздалегідь обумовленою дією на стандартний, заздалегідь обумовлений сигнал
- г. це стабільне реагування, близьке до індивідуального максимуму швидкості

738. На який віковий період життя спортсмена припадають найвищі світові досягнення у видах спорту, що вимагають граничного прояву витривалості?

- а. від 15-16 до 20-21 року;
- б. від 20-22 до 30-32 років;
- в. від 32-33 до 40-42 років;
- г. від 18-20 до 42-45 років.

739. Види пристосувальних реакцій людського організму?

- а. вроджені і набуті термінові пристосувальні реакції
- б. примітивні і складні термінові та довготривалі реакції
- в. термінові набуті реакції і довготривалі набуті реакції
- г. термінові, довготривалі, вроджені, набуті

740. Система виховання і розвитку координації руху тіла, вивчення окремих елементів й комбінацій, удосконалення фізичних можливостей людини - це:

- а. хореографічне виховання;
- б. ритмічне виховання;
- в. естетичне виховання;
- г. фізичне виховання.

741. Міжнародний союз борців ФІЛА був створений в:

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

742. Який вид спорту перекладається як "гнучкий шлях";

- а. дзюдо;
- б. бокс;
- в. гімнастика;
- г. вільна боротьба.

743. Хто вважається засновником боротьби дзюдо:

- а. Антон Гесінк;
- б. Гундзі Коїдзумі;
- в. Ямасіта;
- г. Дзігаро Кано.

744. У якому році була заснована Міжнародна федерація дзюдо (IJF):

- а. у 1951 році;
- б. у 1977 році;

- в. у1960 році;
- г. у1886 році.

745. Яка відмінність дзюдо від інших видів одноборств та боротьби?

- а. основою дзюдо є удари, захвати руками за ноги, больові впливи на очі, рот і ніс, больові і удушаючі прийоми у стійці.
- б. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові.
- в. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові;
- г. основою дзюдо є кидки, удушаючі прийоми у стійці, удари ногами і руками.

746. Хто став перший українським олімпійським чемпіоном з дзюдо?

- а. Роман Гонтюк
- б. Руслан Машуренко
- в. Сергій Мельниченко
- г. Сергій Новіков

747. Спорт вищих досягнень поділяється на:

- а. комерційний спорт і видовищний спорт
- б. спорт інвалідів і спорт здорових людей
- в. олімпійський спорт і професійний спорт
- г. олімпійський спорт і параолімпійський спорт

748. Яку інтенсивність вправ слід використовувати при розминці?

- а. 20-30%;
- б. 50-60%;
- в. 30-40%;
- г. 70-80%.

749. Найкращий спосіб контролю інтенсивності занять Ви знаєте?

- а. вимірювання артеріального тиску
- б. вимірювання частоти пульсу
- в. вимірювання температури тіла
- г. вимірювання вологості в приміщенні

750. Світовий рекордсмен з бігу на 100м?

- а. Болт
- б. Джонсон
- в. Пауел
- г. Бризгін

751. Знаннями, вміннями і навичками спортсмен оволодіває під час:

- а. уроку;
- б. прогулянки;
- в. танців;
- г. спортивного тренування.

752. Заняття ритмікою і хореографією включає одну із особливостей:

- а. дидактика
- б. музика

- в. гнучкість
- г. наочність

753. Що являється засобами спортивної підготовки?

- а. фізичні вправи та тренажерні пристрої
- б. різноманітні фізичні вправи, котрі безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів
- в. фізичні вправи, виконання котрих забезпечує фізичну і технічну підготовленість спортсмена
- г. загальнорозвиваючі вправи, які впливають на удосконалення майстерності спортсменів

754. Масове виконання сучасних танців на вечорах відпочинку, танцювальних конкурсах та вечірках носить назву:

- а. сценічні
- б. народні
- в. класичні
- г. бальні

755. Сукупність творів, які виконують окремі виконавці або група:

- а. збірка
- б. репертуар
- в. сценарій
- г. зміст

756. Призер Олімпійських ігор з дзюдо із Прикарпаття:

- а. Віра Пінчук
- б. Володимир Карканов
- в. Роман Гонтюк
- г. Галина Томяк

757. За що на змаганнях з самбо присуджують 2 бали?

- а. за кидок суперника на груди, плече, живіт, таз з падінням атакувальника;
- б. за утримання суперника протягом 10 або 20 с;
- в. за кидок суперника на бік без падіння атакуючого;
- г. за кидок суперника зі стійки

758. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у:

- а. підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів;
- б. створенні умов для дозвілля;
- в. у активному відпочинку;
- г. формуванні інструктивних навичок

759. Назвіть всі фази старту з тумбочки при плаванні кролем на грудях.

- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
- в. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
- г. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.

760. Фази старту з тумбочки при плаванні брасом.

- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.

- в. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
- г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.

761. Визначить всі фази старту з тумбочки при плаванні батерфляєм.

- а. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
- в. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- г. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.

762. Опишіть всі фази старту з води при плаванні на спині.

- а. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
- б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
- в. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
- г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.

763. Як правильно виконується поворот кролем на грудях?

- а. при повороті торкання любою частиною тіла.
- б. при повороті торкання обома руками одночасно.
- в. при повороті можна не торкатися стінки.
- г. при повороті зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

764. Торкатися стінки при повороті кролем на спині правильно?

- а. торкання любою частиною тіла.
- б. торкання обома руками одночасно.
- в. можна не торкатися стінки.
- г. зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

765. Назвіть як правильно торкатися стінки при повороті брасом?

- а. при повороті торкання любою частиною тіла.
- б. при повороті торкання обома руками одночасно.
- в. при повороті можна не торкатися стінки.
- г. при повороті зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

766. Виберіть як правильно торкатися стінки при повороті батерфляєм?

- а. торкання любою частиною тіла.
- б. торкання обома руками одночасно.
- в. можна не торкатися стінки.
- г. зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.

767. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід при плаванні кролем на грудях (басейн 50 метрів)?

- а. не більше 15 метрів.
- б. не більше 20 метрів.
- в. не більше 25 метрів.
- г. більше 25 метрів.

768. Вихід під водою не більше скількох метрів дозволяється робити при плаванні кролем на спині (басейн 50 метрів)?

- а. не більше 15 метрів.
 - б. не більше 20 метрів.
 - в. не більше 25 метрів.
 - г. більше 25 метрів.
769. До скількох метрів дозволяється робити вихід при плаванні брасом (басейн 50 метрів)?
- а. не більше 25 метрів
 - б. не більше 20 метрів
 - в. не більше 15 метрів
 - г. більше 25 метрів
770. Вихід батерфляєм не більше скількох метрів дозволяється робити (басейн 50 метрів)?
- а. не більше 35 метрів.
 - б. не більше 20 метрів.
 - в. не більше 15 метрів.
 - г. більше 25 метрів.
771. Як відбувається двостороннє дихання?
- а. для вдиху піднімаємо голову вгору.
 - б. для вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
 - в. для вдиху повертаємо голову тільки вправо або тільки вліво.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
772. Опишіть як відбувається дихання при плаванні кролем на грудях?
- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
773. На яких олімпійських іграх вперше стартували в 100м басейні?
- а. I – Афіни (1896р).
 - б. IV – Лондон (1904р).
 - в. II – Париж (1900р).
 - г. III – Сент-Луїс (1904р).
774. Якого року вперше була завойована золота олімпійська медаль радянських плавців з плавання?
- а. Лондон 1948р.
 - б. Мельбурн 1956р.
 - в. Рим 1960р.
 - г. Токіо 1964р.
775. Назвіть вправи на суші для вивчення способу кроль на грудях?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють перемінно.
 - б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
 - г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.
776. Вправи на суші для вивчення способу брасом?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють брасом.
 - б. стрілочка, ноги працюють брасом.

- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
 - г. плавання в координації прикладним брасом.
777. Визначіть вправи на суші для вивчення способу батерфляй?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
 - г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.
778. Опишіть вправи на суші для вивчення способу кроль на спині?
- а. руками тримаючись за бортик позаду, ноги працюють поперемінно.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на спині.
 - в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
 - г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.
779. Назвіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють поперемінно.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
 - г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.
780. Опишіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом брас?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють брасом.
 - б. стрілочка, ноги працюють брасом.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
 - г. плавання в координації брасом з диханням на кожен гребок.
781. Вкажіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом батерфляй?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
 - г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 2 гребок.
782. Вправи для вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині?
- а. руками тримаючись за бортик позаду, ноги працюють поперемінно.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на спині.
 - в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
 - г. плавання в координації кролем на спині, дихання довільне.
783. Назвіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом кроль на грудях?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. упор ззаду, ноги працюють як кролем на грудях.
 - г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.
784. Вправи у воді для вивчення рухів руками способом брас?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють брасом.
 - в. упор ззаду, ноги працюють брасом.
 - г. плавання в координації прикладним брасом.
785. Вкажіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом батерфляй?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. упор ззаду, ноги працюють батерфляєм.
 - г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.
786. Опишіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом кроль на спині?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на груді.
 - в. упор ззаду, ноги працюють як кролем на спині.
 - г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.
787. Які обов'язки рефері на змаганнях з плавання?
- а. здійснює повний контроль та керівництво суддями.
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
788. Обов'язки головного судді у змаганнях з плавання?
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. забезпечує виконання правил ФІНА.
 - в. фіксує результати учасників.
 - г. записує порядок проходження дистанції.
789. Які обов'язки рефері у змаганнях з плавання ?
- а. дає старт.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. може дискваліфікувати будь-якого плавця за порушення.
 - г. фіксує результати учасників.
790. Які обов'язки суддів по дистанції у змаганнях з плавання?
- а. слідкує за дисципліною на змаганнях.
 - б. слідкують за дотриманням правил способу плавання.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
791. У змаганнях з плавання суддя по дистанції здійснює...
- а. записує порядок проходження дистанції.
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. доповідає про порушення рефері
 - г. сам знімає спортсмена, який порушив правила змагань.
792. Які обов'язки стартера у змаганнях з плавання?
- а. доповідає рефері про порушення на старті.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. слідкує за поворотами.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
793. Обов'язки стартера у змаганнях з плавання...
- а. слідкує за поворотами.
 - б. вирішує чи правильно відбувся старт.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.

794. Які обов'язки суддів на поворотах у змаганнях з плавання?
- а. фіксує результати учасників.
 - б. оголошує результати командної першості.
 - в. слідкує за правильним виконанням повороту.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
795. Суддя на поворотах у змаганнях з плавання здійснює...
- а. дає попереджувальний сигнал перед фінішом
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
796. Які обов'язки старших суддів на поворотах у змаганнях з плавання?
- а. фіксує результати учасників
 - б. забезпечує щоб суддів на поворотах виконували свої обов'язки
 - в. оголошує результати командної першості
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань
797. Старший суддя на поворотах у змаганнях з плавання здійснює...
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. про порушення доповідає рефері.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
798. Які обов'язки секретаря змагань з плавання?
- а. записує результати та фіксує місця.
 - б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - в. слідкує за поворотами.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
799. Секретар змагань з плавання здійснює...
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. засвідчує підпис рефері.
 - в. слідкує за поворотами.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
800. Які обов'язки суддів при учасниках у змаганнях з плавання?
- а. записує порядок проходження дистанції.
 - б. слідкує за поворотами.
 - в. скликає плавців до початку запливу.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
801. Суддя при учасниках у змаганнях з плавання здійснює...
- а. повідомляє рефері про порушення.
 - б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - в. слідкує за поворотами.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
802. Які обов'язки судді по фальстарту у змаганнях з плавання?
- а. слідкує за поворотами.
 - б. в разі фальстарту, скинути фальстартовий шнур.

- в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена, який порушив правила змагань.
803. Які обов'язки судді інформатора у змаганнях з плавання?
- а. слідкує за поворотами.
 - б. оголошує учасників запливу.
 - в. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
804. Суддя інформатор у змаганнях з плавання здійснює...
- а. слідкує за поворотами.
 - б. оголошує результати запливів.
 - в. фіксує результати учасників.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
805. Які обов'язки старшого судді секундометриста у змаганнях з плавання?
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. збирає карточки від кожного секундометриста.
 - в. фіксує результати учасників.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
806. Старший суддя секундометриста у змаганнях з плавання ...
- а. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. визначає доріжки всіх секундометристів.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
807. Які обов'язки суддів секундометристів у змаганнях з плавання?
- а. записує час на картці, зі свого секундоміра.
 - б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - в. оголошує результати командної першості.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
808. Суддя секундометрист у змаганнях з плавання здійснює...
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. фіксує час на закріпленій доріжці.
 - в. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
809. Які обов'язки суддів на фініші у змаганнях з плавання?
- а. слідкує за поворотами.
 - б. слідкують за доріжкою та фінішною смугою
 - в. слідкує за поворотами.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
810. Судді на фініші у змаганнях з плавання повинні...
- а. слідкувати за поворотами.
 - б. спостерігати чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - в. доповідати про порядок місць плавців у запливі.
 - г. знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
811. Підтягування на перекладині відноситься до групи:

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

812. Підйом переворотом відноситься до групи:

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

813. Підйом розгином відноситься до групи:

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

814. Переворот боком вперед входить до групи:

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

815. Рівновага на правій входить до групи:

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

816. Стійка на руках входить до групи:

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

817. Стійка на лопатках входить до групи:

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

818. Стійка на голові входить до групи:

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

819. Стрибок через коня в ширину входить до групи:

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

820. Вправи з гімнастичною лавою відносяться до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
821. Вправи у зімкнутому строю відносяться до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. загально-розвиваючих вправ;
 - г. вправ художньої гімнастики.
822. Вправи біля і на гімнастичній стінці відносяться до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. вправ художньої гімнастики.
823. Вправи зі стрічкою, обручем, скакалкою входять до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
824. Вправи виконані під музичний супровід:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
825. Ходьба, біг, стрибки входять до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. акробатичних вправ.
826. 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.
827. 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.
828. 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.

829. 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.

830. Установлене розміщення учнів для спільних дій це:

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

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

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

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

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

833. Відстань між учнями в шерензі:

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

834. Відстань між учнями в колоні:

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

835. 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.

836. Тилом називається:

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

837. Флангом називається:

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

838. 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.

839. 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.

840. 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.

841. 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.

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

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

843. 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.

844. 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.

845. 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.
846. Учні, які віднесені до основної медичної групи навчаються:
- а. за загальною програмою по ФК;
 - б. за загальною програмою по ФК без здачі 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.
847. Учні, які віднесені до підготовчої медичної групи:
- а. звільнені від занять ФК;
 - б. навчаються за загальною програмою по ФК без здачі 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.
848. Учні, які віднесені до спеціальної медичної групи:
- а. звільнені від занять ФК;
 - б. навчаються за загальною програмою по ФК без здачі 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.
849. 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.
850. 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.
851. 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.
852. Ходьба змійкою відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. стройових вправ;

- в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
853. Ходьба по периметру майданчика відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. стройових вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
854. Пересування протиходом відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. стройових вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
855. Ходьба на носках та на п'ятах входить до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. акробатичних вправ.
856. 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.
857. 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.
858. Вправи на 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
859. Різновиди ходьби на колоді відносяться до групи:
- а. акробатичні вправи;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
860. Підйом переворотом на перекладині входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
861. Вправи на гімнастичних приладах включають в себе:

- 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

862. 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.

863. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину входить до групи:

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

864. Біг та його різновиди відноситься до групи:

- а. вільних вправ;
- б. стрибків;
- в. прикладних вправ;
- г. загально-розвиваючих вправ.

865. Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці відноситься до групи:

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

866. 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.

867. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи входить до групи:

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

868. 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.

869. 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.

870. 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.

871. 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.

872. 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.

873. 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.

874. 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.

875. 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.

876. Хто був ініціатором відродження Олімпійських ігор?

- а. Борзов
- б. П'єр де Кубертен
- в. Авілов
- г. Самаранч

877. Виберіть вправу, 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.

878. Виберіть вправу, 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
879. Основною формою занять гімнастикою в школі є:
- а. ранкова гігієнічна гімнастика;
 - б. урок;
 - в. секційні заняття;
 - г. гімнастика на великій перерві.
880. Яка мета шкільних спортивних секцій?
- а. ознайомити учнів із різними видами спорту;
 - б. підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду;
 - в. створити умови для розвитку фізичних якостей школярів;
 - г. створити умови для занять з конкретних видів спорту
881. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку з оздоровчою спрямованістю?
- а. базова фізична підготовка;
 - б. спортивна підготовка;
 - в. професійно-прикладна підготовка;
 - г. військово-прикладна підготовка.
882. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:
- а. формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок;
 - б. формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті;
 - в. оптимальний рівень гармонійно фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості;
 - г. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини протягом її особистого життя.
883. До засобів фізичного виховання належать:
- а. засоби забезпечення зорової наочності;
 - б. засоби забезпечення звукової наочності;
 - в. засоби забезпечення рухової наочності;
 - г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори.
884. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
 - б. силові, швидкісні вправи;
 - в. сонячна радіація, повітря, вода;
 - г. основні, підготовчі, підвідні вправи.
885. Залежно від стану здоров'я учні поділяються на групи
- а. підготовча, основна, спеціальна медична;
 - б. основна, спеціальна медична;
 - в. спеціальна, загальна, перехідна;
 - г. базова, основна, перехідна, медична.
886. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:

- а. відновлення організму учнів, зниження фізичного навантаження, оцінку діяльності учнів;
- б. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку;
- в. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів;
- г. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.

887. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:

- а. фізичне навантаження уроку;
- б. динаміка частоти серцевих скорочень;
- в. щільність уроку та розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих його завдань;
- г. інтенсивність відновлювальних процесів.

888. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?

- а. 30 %;
- б. 40%;
- в. 50%;
- г. 50 - 60%.

889. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:

- а. спортивні змагання, спортивні секції, прогулянки, день здоров'я;
- б. предметні, комплексні, комбіновані;
- в. гімнастика до занять, динамічні паузи, динамічні хвилинки, рухливі перерви, години здоров'я у групах продовженого дня;
- г. тренувальні, навчальні, контрольні.

890. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

- а. організаційної, головної, заключної;
- б. вступної, основної, підсумкової;
- в. підготовчої, основної, заключної;
- г. організаційно-підготовчої, освітньої, підсумкової.

891. Яке з понять належить до педагогічного процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?

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

892. Яке з понять характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з метою виявлення та порівняння певних здібностей і можливостей людини?

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

893. Види виховання в процесі фізичного виховання:

- а. словесне, наочне, практичне, теоретичне;
- б. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;
- в. ідеологічне, науково-методичне, організаційне, програмно-нормативне;
- г. оздоровче, виховне, освітнє, навчальне.

894. Такі характерні риси як дидактична спрямованість, керівна роль вчителя, постійний склад учнів, чітка регламентація їх діяльності, зумовленість занять розкладом, визначають:
- а. позакласні форми занять;
 - б. позаурочні форми занять протягом навчального дня;
 - в. позашкільні форми занять;
 - г. урочні форми занять.
895. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:
- а. загальну, спеціальну;
 - б. загальну, моторну;
 - в. активну, пасивну;
 - г. абсолютну, відносну.
896. До масових форм позакласних занять відносять:
- а. рухливі перерви, рухливі паузи;
 - б. рухливі ігри, забави та естафети;
 - в. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;
 - г. змагання з різних видів спорту.
897. Інтегральним показником відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму людини є:
- а. швидкість відновлення організму;
 - б. частота серцевих скорочень;
 - в. загальна щільність уроку;
 - г. моторна щільність уроку.
898. За характером педагогічних завдань уроки фізичної культури поділяються на:
- а. предметні, комплексні;
 - б. лікувальні, оздоровчі, спортивно-тренувальні;
 - в. навчальні, тренувальні, контрольні, змішані(комбіновані);
 - г. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки.
899. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:
- а. оздоровчі гуртки, спортивні секції, різні спортивні змагання (спортивні вечори, свята, День здоров'я);
 - б. предметні, комплексні, комбіновані;
 - в. гімнастика до занять, рухливі перерви, години здоров'я, динамічні хвилинки;
 - г. тренувальні, навчальні, контрольні.
900. На які медичні групи поділяються учні до занять на уроках фізичної культури?
- а. головну, середню, найслабшу;
 - б. загальну, допоміжну, спеціальну медичну;
 - в. оздоровчу, виховну, основну;
 - г. основну, підготовчу, спеціальну медичну.
901. Коли проводиться оцінювання знань, умінь і практичних навичок учнів?
- а. у кінці уроку;
 - б. по ходу уроку з коментарем оцінки;
 - в. у кінці заключної частини уроку;
 - г. на розсуд вчителя.
902. Освітня вимога уроку передбачає:

- а. формування правильної постави, стопи, дихання;
- б. формування знань, умінь і практичних навичок;
- в. розучування основних елементів різних видів спорту;
- г. контроль за станом рухової активності.

903. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку людини до найвищих досягнень обраному виду спорту називається

- а. базовою фізичною підготовкою;
- б. фізкультурно-оздоровчою рекреацією;
- в. спортивною підготовкою;
- г. професійно-прикладною підготовкою.

904. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

- а. засоби забезпечення наочності;
- б. фізичні вправи;
- в. гігієнічні засоби;
- г. природні фактори.

905. До додаткових засобів фізичного виховання належать:

- а. фізичні вправи;
- б. силові, швидкісні вправи;
- в. природні та гігієнічні фактори;
- г. основні, підвідні, підготовчі вправи.

906. Яке виховне завдання уроку фізичної культури сформульоване правильно?

- а. виховувати товарищівість, співпереживання, співчуття під час виконання фізичних вправ;
- б. виховувати дисциплінованість на уроках фізичної культури
- в. виховувати сміливість під час лазіння по канату в три прийоми;
- г. виховувати силу волі у процесі занять фізичними вправами.

907. Основною формою фізичного виховання школярів є:

- а. фізична вправа;
- б. ранкова гімнастика;
- в. спортивна секція;
- г. урок фізичного виховання.

908. До уроку фізичної культури ставляться такі три основні вимоги:

- а. навчальна, основна, оздоровча;
- б. освітня, виховна, оздоровча;
- в. гігієнічна, розвивальна, оціночна;
- г. діагностична, виховна, оздоровча.

909. Що передбачає освітня вимога уроку фізичної культури?

- а. навчання основних рухових дій;
- б. формування знань, умінь і практичних навичок;
- в. розучування основних елементів різних видів спорту;
- г. оцінювання якості виконання фізичних вправ.

910. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:

- а. виховання товарищівості і взаєморозуміння;
- б. виховання бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей;
- в. виховання загальнолюдських та спеціальних якостей (сили волі, сміливості, терпеливості,

наполегливості);

г. виховання любові до фізичних вправ.

911. Які дієслова використовуються під час формування освітніх завдань уроку фізичної культури?

а. ознайомити, розучити, закріпити, повторити, оцінити;

б. розказати продемонструвати, виправити, повторити;

в. удосконалити, повторити, оцінити;

г. ознайомити, продемонструвати, виправити помилки, виявити недоліки.

912. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:

а. організаційний, основний;

б. попередній, заключний;

в. попередній, безпосередній;

г. підготовчий, основний.

913. До основних форм позакласних занять з фізичної культури відносять:

а. рухливі перерви, рухливі паузи;

б. рухливі ігри, і забави та естафети;

в. змагання з різних видів спорту;

г. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;

914. Що є метою системи фізичного виховання ?

а. засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь;

б. процес становлення та зміни морфофункціональних можливостей організму протягом життя;

в. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства;

г. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави

915. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу уроки поділяються на :

а. урок ЛФК, профілактичні уроки;

б. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки;

в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки;

г. комбінований урок

916. Що відноситься до базової фізичної культури ?

а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;

б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види ФК;

в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;

г. ЛФК

917. Що розуміють під специфічною витривалістю ?

а. здатність протидіяти втомі;

б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;

в. здатність виконувати роботу аеробного характеру;

г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час

918. Зі скількох частин складається урок з фізичної культури ?

- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна;
- б. з 4 частин : вступна, підготовча, основна, заключна;
- в. з 2 частин : основна, заключна;
- г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна

919. Які форми фізичної культури використовуються в процесі виробництва?

- а. заняття виробничою фізичною культурою;
- б. оздоровчо-профілактична гімнастика;
- в. ввідна гімнастика, динамічна перерва;
- г. масові спортивно-оздоровчі заходи

920. Загальна тривалість рухливої перерви складає :

- а. 10-15 хвилин;
- б. 15-20 хвилин;
- в. 20-30 хвилин;
- г. 30-40 хвилин

921. Сукупність природніх морфофункціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його :

- а. фізичну підготовку;
- б. фізичний розвиток;
- в. фізичну освіту;
- г. фізичну культуру

922. Здатність людини проявляти максимальну силу в найменший час характеризує :

- а. абсолютну силу;
- б. відносну силу;
- в. швидкісно-силові здібності;
- г. швидкісну силу

923. До специфічних методів фізичного виховання відносяться :

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

924. Що розуміють під відносною силою?

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

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

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

926. Зміст занять фізичною культурою визначається:

- а. завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, характером діяльності вчителя та учнів;

- б. формами організації учнів на уроках фізичної культури;
- в. структурою занять фізичними вправами;
- г. фізичними вправами

927. Що таке хронометраж ?

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

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

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

929. Робочий план-графік навчального процесу складається на :

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

930. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:

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

931. Моторна щільність уроку характеризується відношенням:

- а. $(\text{Часу основної частини} \times 100 \%) / 45 \text{ хв}$;
- б. $(\text{Часу, затраченого на педагогічно виправдані заходи,} \times 100 \%) / 45 \text{ хв}$;
- в. $(\text{Часу, затраченого на виконання вправ,} \times 100 \%) / 45 \text{ хв}$;
- г. $\text{Часу, затраченого на підготовчу і заключну частину,} \times 100 \%) / 45 \text{ хв}$

932. Що розуміють під абсолютною силою ?

- а. силу, яка приходить на 1 кг маси тіла людини;
- б. силу, яка характеризується максимальною величиною м'язового зусилля без додаткового навантаження і без обмеження часу;
- в. показник сили однієї людини порівняно з іншими;
- г. здатність долати найбільший зовнішній опір довільним м'язовим напруженням

933. Вкажіть, яке з визначень відноситься до поняття пасивної гнучкості:

- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху;
- б. властивості розтягувати м'язи;
- в. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
- г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою

934. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?

- а. від 6-7 до 9-10 років;
- б. від 5-6 до 10 років;

- в. від 6-7 до 11-12 років;
- г. від 4-7 до 8-9 років

935. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?

- а. 70-80 %
- б. 100 %
- в. 80-90 %
- г. 60-70 %

936. Уроки з фізичної культури можна поділити на:

- а. однопредметні і комбіновані;
- б. контрольні і комплексні;
- в. реабілітаційні і комплексні;
- г. комбіновані і комплексні

937. Мікроциклом тренування називають:

- а. сукупність декількох тренувальних занять (тиждень)
- б. сукупність декількох мікроциклів тренувального процесу (місяць)
- в. послідовність підготовчої, основної і заключної частин
- г. розширення пристосувальних можливостей організму

938. 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

939. Фізична культура - це ...

- а. навчальний предмет у школі;
- б. виконання фізичних вправ;
- в. процес удосконалення можливостей людини;
- г. частина загальної культури суспільства

940. Під фізичним розвитком розуміють:

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

941. Фізичними вправами називаються:

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

942. Що називається поставою?

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

943. Під силою як фізичною якістю розуміється:

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

944. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:

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

945. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:

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

946. Технікою фізичних вправ прийнято називати:

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

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

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

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

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

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

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

950. Число рухів в одиницю часу характеризує:

- а. темп рухів;
- б. ритм рухів;

- в. швидкісну витривалість;
- г. складну рухову реакцію

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

958. Педагогічно невиправданий час на уроці – це:

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

959. Дайте характеристику поняття “фізичне виховання” :

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

960. Дайте визначення “спорт” :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

966. Що входить до основних завдань фізичного виховання ?

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

967. Розкрийте поняття “метод” :

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

968. Охарактеризуйте поняття “методичний прийом” :

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

969. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ" :

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

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

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

971. Охарактеризуйте поняття “деталі техніки” :

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

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

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

973. Яку назву має перший етап навчання руховим діям ?

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

974. Вкажіть назву другому етапу навчання руховим діям :

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

975. Назвіть третій етап навчання руховим діям :

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

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

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

977. В якій формі повинні виступати спортсмени у змаганнях, що проводяться у відповідності до правил ІААФ?

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

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

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

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

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

980. У змаганнях зі стрибків у довжину товщина підошви не повинна перевищувати
- а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 13 мм
 - г. 11 мм
981. Довжина шипів при стрибках у висоту:
- а. 12 мм
 - б. 15 мм
 - в. 13 мм
 - г. 11 мм
982. Згідно правил ІААФ товщина каблука у стрибка у висоту повинна не перевищувати
- а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 19 мм
 - г. 11 мм
983. Під час змагань з легкої атлетики спортсмен повинен мати номер
- а. тільки на спині
 - б. тільки на грудях
 - в. на грудях і спині
 - г. не обов'язково мати
984. Проміжний час у бігу на середні і довгі дистанції дозволяється
- а. тільки показувати
 - б. тільки оголошувати
 - в. показувати або оголошувати
 - г. не дозволяється оголошувати або показувати
985. У зоні змагань яка має обмеження можуть знаходитися тільки
- а. судді
 - б. спортсмени
 - в. судді і спортсмени
 - г. тренери
986. Спортсмен який надає або отримує допомогу у зоні проведення змагань дискваліфікується
- а. за три попередження
 - б. без попереджень
 - в. за два попередження
 - г. за одне попередження
987. Олімпійськими дисциплінами у бар'єрному бігу є
- а. 60 м., 100 м.
 - б. 110 м., 200 м.
 - в. 100 м., 110 м., 400 м.
 - г. 100 м., 200 м., 400 м.
988. Назвіть Олімпійські дисципліни у спортивній ходьбі чоловіки, жінки
- а. 10 км., 20 км. (ж), 20 км., 30 км. (ч)
 - б. 20 км., 50 км. (ж), 20 км., 50 км. (ч)

- в. 10 км., 30 км. (ж), 10 км., 30 км. (ч)
- г. 5 км., 10 км. (ж), 10 км., 50 км. (ч)

989. Яка дистанція не вважається стаєрською

- а. 3 000 м.
- б. 10 000 м
- в. 5 000 м.
- г. 800 м.

990. Скільки нараховується Олімпійських видів легкої атлетики?

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

991. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика?

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

992. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій відносяться

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

993. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу є

- а. 4x100 м., 4x400 м.
- б. 4x100 м., 4x400 м., 4x800 м.
- в. 4x1000 м., 4x800 м.
- г. 4x100 м., 4x200 м., 4x400 м.

994. Назвіть способи виконання стрибків у висоту

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

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

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

996. Який вид спорту називають "королевою спорту"?

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