

Фізична культура і спорт_магістр_фаховий_2022

Базовий рівень

1. Яка з дистанцій є спринтерською у легкій атлетиці?
 - а. 800 м.
 - б. 600 м.
 - в. 100 м.
 - г. 500 м.
2. До середніх дистанцій у легкій атлетиці відносяться:
 - а. 400 м., 600 м., 800 м., 1000 м.
 - б. 200 м., 800 м., 1000 м.
 - в. 300 м., 800 м., 1500 м.
 - г. 800м., 1500 м.
3. Легкоатлетичне семиборство складається з...
 - а. стрибків у висоту, штовхання ядра, метання списа, метання диска, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибків у довжину
 - б. стрибків з жердиною, штовхання ядра, метання списа, метання диска, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибків у довжину
 - в. стрибків у висоту, штовхання ядра, метання списа, бігу на 100 м. з/б, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину
 - г. бігу на 100 м. з/б, стрибків у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м., стрибків у довжину, метання списа, бігу на 800 м.
4. Довжина дистанції марафонського бігу становить
 - а. 32 км.
 - б. 40 км.
 - в. 50 км 190 м.
 - г. 42 км. 195 м.
5. Легкоатлетичні стрибки поділяються на такі види:
 - а. стрибки з місця, стрибки з розбігу
 - б. стрибки у висоту, стрибки у довжину, стрибки з жердиною
 - в. стрибки горизонтальні, стрибки вертикальні
 - г. потрійний стрибок, стрибок з місця
6. Легкоатлетичні вправи поділяються на...
 - а. ходьбу, біг
 - б. метання, плавання
 - в. ходьбу, біг і метання
 - г. ходьбу, біг, метання, стрибки, багатоборства
7. 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
8. Яка дистанція у легкій атлетиці не вважається стаєрською?

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

9. Вкажіть кількість олімпійських видів легкої атлетики.

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

10. До олімпійських або класичних коротких дистанцій відноситься біг на:

- 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.

11. Який вид спорту називають "королевою спорту"?

- а. гімнастику
- б. плавання
- в. легку атлетику
- г. фігурне катання

12. Який спосіб легкоатлетичного стрибка у довжину з розбігу є найпростішим і природнім?

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

13. Вкажіть, хто з перелічених нижче осіб є президентом Національного олімпійського комітету України (НОК).

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

14. Техніка у спорті – це спосіб...

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

15. 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

16. Під час змагань з легкої атлетики спортсмен повинен мати особистий номер...

- а. тільки на спині
- б. тільки на грудях

- в. на грудях і спині
 - г. не обов'язково мати
17. У зоні змагань з легкої атлетики, яка має обмеження, можуть знаходитися тільки...
- а. судді
 - б. спортсмени
 - в. судді і спортсмени
 - г. тренери
18. 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
19. Чи має право спортсмен міняти нагрудний номер під час проведення змагань з легкої атлетики?
- а. має
 - б. тільки з дозволу рефері
 - в. не має
 - г. тільки з дозволу тренера
20. З якого способу необхідно розпочинають навчання легкоатлетичного стрибка у довжину з...
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
21. Довжина розбігу в легкоатлетичних стрибках у довжину першочергово залежить від...
- а. зросто-вагових даних стрибкуна
 - б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")
 - в. здатності спортсмена до прискорення під час бігу
 - г. рівня "вибухової" сили
22. Котра з команд виконує початковий удар у футбольному матчі?
- а. команда господарів
 - б. команда гостей
 - в. команда, яка за жеребом отримала таке право
 - г. за рішенням арбітра.
23. Хто дає дозвіл запасному гравцеві вийти на футбольне поле?
- а. капітан команди
 - б. асистент арбітра
 - в. тренер команди
 - г. арбітр у полі
24. Вкажіть основні обов'язки футбольного арбітра на полі.
- а. фіксувати всі порушення правил змагань
 - б. слідкувати за діями представниками команд
 - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
 - г. контролювати запасних гравців

25. Яка країна вважається батьківщиною футболу?
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
26. 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
27. Який документ є основним для організації змагань з футболу?
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри
28. Яка тривалість гри у футбол?
- а. 90 хв
 - б. 80 хв
 - в. 60 хв
 - г. 100 хв
29. У групових атаках у футболі беруть участь...
- а. не менше двох гравців
 - б. не менше одного гравця
 - в. один гравець
 - г. капітан команди
30. Футбольне поле, на якому проводяться змагання з футболу має таку форму?
- а. прямокутну
 - б. квадратну
 - в. овальну
 - г. круглу
31. 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
32. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля?
- а. ні
 - б. тільки бокові лінії
 - в. так
 - г. тільки лицеві лінії
33. Що не відноситься до техніки польового гравця у футболі?
- а. фінти
 - б. ловля м'яча руками

- в. ведення м'яча
 - г. удари по м'ячу
34. Як називається одяг дзюдоїста?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. костюм
 - г. форма
35. Які з перелічених прийомів дозволені у боротьбі дзюдо?
- а. удари ногами
 - б. удушення
 - в. проходи у ноги
 - г. удари руками
36. Змагання з дзюдо проводяться на...
- а. борцівському килимі;
 - б. ринзі;
 - в. татамі;
 - г. спортивній площадці.
37. Професійний бокс це:
- а. змагання, в яких спортсменам підбирають найтитолованіших спаринг-партнерів;
 - б. самостійний вид спорту, в якому спортсмен робить бокс способом заробітку основних засобів для існування.
 - в. бій за звання чемпіона світу;
 - г. змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.
38. Що таке авітаміноз?
- а. відсутність вітамінів в мережі реалізації;
 - б. відсутність вітамінів в організмі;
 - в. відсутність вітамінів у тренера;
 - г. надлишок вітамінів.
39. Яка кількість суддів знаходяться на "ТАТАМІ" під час сутички на першість України з дзюдо?
- а. 1
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5
40. У якому одязі виступають на змаганнях борці з греко-римської боротьби?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. костюм
 - г. форма
41. Яке спортивне звання вважається найпрестижнішим серед борців?
- а. ЗМС
 - б. КМС
 - в. МС
 - г. 1 розряд

42. До основних фізичних якостей відносяться...
- а. ріст, вага, сила
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
 - в. біг, стрибки, метання, ходьба
 - г. об'єм біцепсів
43. Яких тактичних дій не існує у грі волейбол:
- а. індивідуальна тактика;
 - б. самостійна тактика;
 - в. групова тактика;
 - г. командна тактика.
44. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
 - б. за годинниковою стрілкою;
 - в. проти годинникової стрілки;
 - г. по вказівці тренера.
45. Які розміри волейбольного майданчика?
- а. 12 x 24;
 - б. 20 x 40;
 - в. 9 x 18;
 - г. 20 x 10.
46. Склад волейбольної команди становить...
- а. 5 чол;
 - б. 11 чол;
 - в. 10 чол;
 - г. 6 чол.
47. Початок гри у волейболі здійснюється...
- а. передачею з-за лицьової лінії;
 - б. подачею з-за лицьової лінії;
 - в. подачею із зони захисту;
 - г. ударом м'яча об підлогу.
48. 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.
49. Прямий нападаючий удар у волейболі застосовується для...
- а. передачі м'яча;
 - б. атаки;
 - в. захисту;
 - г. прийому м'яча.
50. Тактичною дією проти нападаючого ударі у волейболі є...

- а. передача;
 - б. прийом м'яча;
 - в. подача;
 - г. блокування.
51. Що втілює Олімпійський символ – п'ять переплєтених кілець на білому полотні?
- а. єдність п'яти країн;
 - б. єдність п'яти континентів;
 - в. єдність п'яти міст;
 - г. єдність націй.
52. Якого виду волейболу не існує?
- а. класичний волейбол;
 - б. парковий волейбол;
 - в. прибережний волейбол;
 - г. пляжний волейбол.
53. Команда у пляжному волейболі складається з...
- а. 5 чол;
 - б. 4 чол;
 - в. 2 чол;
 - г. 6 чол.
54. До календарних змагань у спортивних іграх відносять наступні:
- а. матчеві зустрічі.
 - б. змагання з гандикапом.
 - в. скорочені змагання, бліц-турніри, міні-баскетбол, стріт-бол.
 - г. першості, чемпіонати, кубкові та відбіркові змагання.
55. Центральне коло у баскетболі розміщене...
- а. біля кошика однієї з команд.
 - б. біля двох кошиків.
 - в. у центрі ігрового майданчика.
 - г. за межами майданчика.
56. Усі лінії на майданчику з баскетболу повинні бути одного кольору, а саме...
- а. червоного
 - б. чорного
 - в. оранжевого
 - г. білого
57. Скільки часу відводиться на атаку корзини суперника у грі баскетбол?
- а. 30 с
 - б. 28 с
 - в. 24 с
 - г. 35 с
58. Що таке дошкільний вік як етап розвитку людини?
- а. дитинство
 - б. системи організму
 - в. удосконалення основних органів та систем організму
 - г. органи організму

59. Як добирають рухливі ігри для дітей?
- а. за цікавістю
 - б. за віком
 - в. за емоційністю
 - г. за кількістю учнів у класі
60. За допомогою рухливої гри у воді діти позбавляються...
- а. почуття страху перед оточуючими
 - б. почуття страху перед водою
 - в. почуття страху перед тренером
 - г. почуття страху суші
61. Який спортивний інвентар потрібен, для гри у бадмінтон?
- а. м'яч;
 - б. скакалка;
 - в. кулька;
 - г. волан.
62. Яка властивість є однією з пріоритетних для гравця у настільний теніс?
- а. силу
 - б. витривалість
 - в. швидкісно-силова
 - г. реакція
63. У яких формах проводять спортивні ігри у старших вікових групах?
- а. товариські
 - б. спортивні турніри
 - в. малі олімпійські ігри
 - г. змагань (між учасниками, командами).
64. Зимовий туризм (білий туризм) — це відвідування...
- а. резиденції Св. Миколая
 - б. туристичних маршрутів у північних широтах
 - в. курорту Буковель
 - г. туристичних місцевостей у зимову пору року
65. Завдання туристичних (стаціонарних) спортивних таборів, таборів праці і відпочинку є...
- а. зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей
 - б. розвиток витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. виховання моральних і вольових якостей
 - г. виховання сміливості, рішучості, терпіння, ініціативності
66. Основними документами для роботи оргкомітету змагань з туризму є...
- а. правила змагань
 - б. класифікація
 - в. положення про змагання, кошторис, програма змагань
 - г. фінансові документи осередку
67. Гра в настільний теніс складається з...
- а. 5 або 7 партій
 - б. 3 або 5 партій

- в. 5 або 6 партій
- г. 4 або 8 партій

68. Після якої кількості подач, у настільному тенісі, право подавати переходить до наступного гравця?

- а. 2 подачі
- б. 4 подачі
- в. 5 подач
- г. 3 подачі

69. Досягнувши рахунку 10:10 у настільному тенісі, яку кількість подач робить кожна сторона

- а. 2
- б. 3
- в. 1
- г. 5

70. Основними засобами фізичної культури є:

- а. фізичні вправи
- б. фізичне здоров'я
- в. фізичне навантаження
- г. фізичний розвиток

71. "Подвійний відскік" у настільному тенісі – це, коли...

- а. гравець чи елемент його одягу, торкнулись комплекту сітки.
- б. м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні столу
- в. зрушена ігрова поверхня
- г. гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу

72. 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.

73. 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

74. 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

75. До скількох очок триває гра у настільному тенісі?

- а. до 21
- б. до 15
- в. до 25
- г. до 11

76. "Пінг-понг" в перекладі з англ. мови означає...
- а. стіл і сітка
 - б. ракетка і м'яч
 - в. звук від ударів м'яча об ракетку і стіл
 - г. сітка і ракетка
77. 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
78. 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.
79. Назвіть ім'я президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
- а. Томас Бах
 - б. Сергій Бубка
 - в. П'єр де Кубертен
 - г. Хуан Антоніо Самаранч
80. 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"
81. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
 - б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формуванню знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
 - в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
 - г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).
82. Освітні завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;

- б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формуванню знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
- в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
- г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

83. Виховні завдання гімнастики передбачають:

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

84. Оздоровчі види гімнастики включають:

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

85. Спортивні види гімнастики включають:

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

86. Прикладні види гімнастики включають:

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

87. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:

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

88. Завданням професійно-прикладної гімнастики є:

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

89. Завданням виробничої гімнастики є:

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

90. Завданням лікувальної гімнастики є:

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

91. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:

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

92. Гігієнічна гімнастика сприяє:

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

93. Ходьба стройовим кроком входить до групи...

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

94. Лазіння по канату відносяться до групи:

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

95. Розмахування в упорі на брусах відносяться до групи:

- а. акробатичних вправ;
- б. вправ на приладах;

- в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
96. Переворот боком входить до групи:
- а. вправ художньої гімнастики;
 - б. загально-розвиваючих вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
97. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину входить до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. опорних стрибків;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
98. Вправи з гімнастичною палицею відносяться до групи...
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
99. Вправи з стрічкою, обручем, скакалкою входять до групи...
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
100. Гімнастика до занять проводиться з метою...
- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання
 - б. активного відпочинку учнів
 - в. відновлення працездатності учнів
 - г. підготовки учнів до змагань
101. Гімнастика на великій перерві проводиться з метою...
- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання
 - б. активного відпочинку учнів
 - в. відновлення працездатності учнів
 - г. підготовки учнів до змагань
102. Стрій – це...
- а. встановлене розміщення учнів для спільних дій
 - б. становлене розміщення учнів на одній лінії один поруч з іншим;
 - в. установлене розміщення учнів один перед одним;
 - г. установлене розміщення учнів один за одним.
103. Колона- це...
- а. стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим;
 - б. стрій, в якому учні розташовані один за одним по одному, по два, то три і т.д;
 - в. стрій, в якому учні розташовані один перед одним;
 - г. стрій, в якому учні розташовані для спільних дій.
104. Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається:

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

105. 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.

106. Вкажіть, скільки плавців можуть стартувати на одній доріжці одночасно.

- а. 1
- б. 2
- в. 3
- г. 4

107. Вкажіть, скільки плавців входить до складу команди в естафетному плаванні.

- а. 2
- б. 4
- в. 8
- г. 6

108. Вкажіть найшвидший спосіб плавання.

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

109. Вкажіть найповільніший спосіб плавання.

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

110. Вкажіть, якого стилю спортивного плавання не існує.

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

111. Вкажіть, яку довжину має олімпійський басейн.

- а. 50 м
- б. 45,7 м
- в. 91,4 м (100 ярдів)
- г. 100 м

112. Укажіть довжину найкоротшої дистанції в олімпійській програмі з плавання.

- а. 25 м
- б. 50 м

- в. 75 м
- г. 100 м

113. Укажіть, з якого місця в басейні розпочинається старт під час змагання з плавання.

- а. вишки
- б. бортика
- в. тумбочки
- г. трампліна

114. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали "пенальті". Укажіть місце, де у футболі встановлюють м'яч під час виконання пенальті.

- а. на відстані 11 м від воріт (посередині)
- б. на місце, де зафіксували порушення
- в. на середню лінію
- г. на кутовій позначці

115. З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його.

- а. Віталій Кличко
- б. Валерій Борзов
- в. Сергій Бубка
- г. Андрій Шевченко

116. Вкажіть швидший лижний хід.

- а. одночасний однокроковий хід
- б. поперемінний двокроковий хід
- в. одночасний безкроковий хід
- г. ковзанярський хід

117. Назвіть українських олімпійців, удостоєних звання Героя України.

- а. Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика)
- б. Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання)
- в. Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс)
- г. Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика)

118. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються на:

- а. циклічні, ациклічні, змішані
- б. ациклічні, прості, складні
- в. прості, складні змішані
- г. складні, легкі, прості

119. Легкоатлетичний спорт поділяється на...

- а. стрибки, метання, боротьбу
- б. спортивну ходьбу, біг, стрибки, метання, багатоборства
- в. метання, плавання, біг
- г. біг, гімнастику, боротьбу, спортивну ходьбу

120. За технікою виконання, спортивна ходьба належить до...

- а. циклічних вправ
- б. ациклічних вправ

- в. змішаних вправ
 - г. простих вправ
121. Швидкість у спортивній ходьбі залежить від...
- а. кута відштовхування
 - б. росто-вагових показників
 - в. довжини та частоти кроків
 - г. покриття доріжки
122. Спеціальна розминка волейболіста включає...
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи
123. Вкажіть повний склад волейбольної команди.
- а. 6 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
 - б. 10 гравців, тренер, масажист, лікар
 - в. 8 гравців, тренер, помічник тренера, лікар, кухар
 - г. 12 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
124. Зі скількох гравців складаються команди у пляжному волейболі?
- а. 6х6
 - б. 4х4
 - в. 2х2
 - г. 3х3
125. Основним принципом спортивного тренування вважається...
- а. всебічна підготовка спортсмена
 - б. фізична підготовка
 - в. спеціальна підготовка
 - г. поступова підготовка
126. Який принцип спортивного тренування передбачає розуміння, активне ставлення спортсмена до навчання та тренування?
- а. поступовості
 - б. свідомості
 - в. систематичності
 - г. повторності
127. За допомогою якого принципу спортивного тренування поступово, протягом певного часу відбувається покращання функцій організму людини?
- а. повторності
 - б. свідомість
 - в. систематичність
 - г. поступовість
128. Яка фізична підготовка вимагає вибору вправ з урахуванням особливостей обраного виду спорту?
- а. тактичною підготовкою
 - б. технічною підготовкою

- в. спеціальна фізична підготовка
- г. загальна фізична підготовка

129. Засновником Олімпійських ігор вважають Геракла. Укажіть, під яким ім'ям він був відомий у Римі.

- а. Юпітер
- б. Марс
- в. Меркурій
- г. Геркулес

130. Визначте найбільш повні правила виконання самостійних занять фізичними вправами.

- а. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму відповідно до погодних умов, визначити послідовність виконання вправ, провести розминку, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання, зробити відповідні записи про результати тренування й самопочуття до щоденника
- б. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи
- в. визначити час занять, підготувати місце занять, одягти спортивну форму, виконати вправи для розвитку витривалості, а після них загальнорозвивальні вправи
- г. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання

131. Вкажіть назву лиж, призначених для лижних перегонів.

- а. бігові
- б. слаломні
- в. туристичні
- г. прогулянкові

132. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою залежить...

- а. від фізичної підготовки
- б. від тактичної і технічної підготовки
- в. усі перелічені відповіді правильні
- г. психічною підготовкою

133. Мистецтво ведення спортивних змагань з суперником – це...

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

134. 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

135. Вкажіть частоту дихання для людини у стані спокою.

- а. 8-10 рухів на хвилину
- б. 9-13 рухів на хвилину

- в. 10-18 рухів на хвилину
- г. 15-20 рухів на хвилину

136. 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

137. 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

138. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол.

- а. партій
- б. сетів
- в. періодів
- г. таймів

139. 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.

140. 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

141. Укажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.

- а. втома
- б. стартова лихоманка
- в. перенапруга
- г. лінощі

142. 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

143. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Перенапруга".

- 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
144. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Тренованість".
- 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 тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату
 - г. правильна відповідь відсутня
145. До позашкільних закладів освіти належать ...
- а. спортивні школи
 - б. дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву
 - в. центри, клуби туристсько-краєзнавчої роботи
 - г. усі відповіді правильні
146. З урахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій і конкретних досягнень окремих учнів або команд тренерів 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.
147. Укажіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі.
- а. не дається зовсім
 - б. 3 хв
 - в. 5 хв
 - г. 10 хв
148. Вкажіть, яким жестом суддя дозволяє ввести м'яч у гру в волейболі.
- а. кивком голови
 - б. рухом руки за напрямком польоту м'яча
 - в. рухом руки догори
 - г. рухом руки донизу
149. Вкажіть, яким жестом суддя показує заміну гравця у волейболі.
- а. схрещеними перед грудьми руками
 - б. піднятими догори руками
 - в. вказує пальцем на гравця
 - г. коловими рухами рук, зігнутих у ліктях
150. Вкажіть, що дозволено виконувати ліберо на волейбольному майданчику.
- а. завершати атакуючий удар
 - б. виконувати подачу м'яча

- в. блокувати нападаючий удар
 - г. завершати атакуючий удар, якщо м'яч знаходився нижче волейбольної сітки
151. У плаванні кролем на спині дихання відбувається наступним чином:
- 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.
152. 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.
153. 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
154. Вкажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
- а. кілокалорії
 - б. метри
 - в. кілограми
 - г. літри
155. Старт з води виконується...
- а. коли спортсмен пливе брасом
 - б. коли спортсмен пливе батерфляєм
 - в. коли спортсмен пливе кролем на грудях
 - г. коли спортсмен пливе кролем на спині.
156. 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
157. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі елементи?
- а. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря
 - б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, рукавиці
 - в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, термобілизна
 - г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка
158. Вкажіть мінімальну кількість гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7
 - б. 8

- в. 9
- г. 10

159. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?

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

160. 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

161. 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

162. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?

- а. півколо визначає місце шиккування футбольної „стінки”
- б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
- в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
- г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар

163. Що обов'язково повинен мати арбітр у полі, виходячи судити спортивну зустріч з футболу?

- а. 2 секундоміри
- б. прапорець
- в. попереджувальні картки
- г. 3 свистки

164. Радіус кутового сектора футбольного поля дорівнює?

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

165. 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

166. 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

167. 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

168. 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

169. Як поновлюється футбольний матч, якщо зупинка відбулася із-за помилки арбітра?

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

170. Воротар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 4 – 5 с, після чого опускає його на землю і веде ногами. М'яч перебуває у воротаря 10 – 15 с 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

171. 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

172. 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

173. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?

- а. 9,15 м
- б. 10 м
- в. 10,36 м
- г. 11 м

174. 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
175. 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
176. 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
177. 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
178. 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
179. 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
180. 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
181. 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
182. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар у футболі?
- а. гра рукою в штрафному майданчику
 - б. порушення правил в штрафному майданчику
 - в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
 - г. за не коректну поведінку тренера команди

183. 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
184. Офіційно футбол почав поширюватися в Україні з...
- а. 1878 р
 - б. 1901 р
 - в. 1910 р
 - г. 1894
185. 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
186. Яка вага футбольного м'яча?
- а. 380 – 400 г
 - б. 410 – 450 г
 - в. 460 – 500 г
 - г. 510 – 550 г
187. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі? серединою підйому носком = зовнішньою та внутрішньою стороною стопи п'ятою } 188. Що не входить в обов'язків інвентар футболіста?
- а. рукавиці
 - б. гетри
 - в. щитки
 - г. светр воротаря
188. Скільки всього правил гри у сучасному футболі?
- а. 13
 - б. 15
 - в. 17
 - г. 19
189. Який термін не відноситься до футболу?
- а. корнер
 - б. хавбек
 - в. офсайд
 - г. шор трек
190. У якому році створено футбол як спортивну гру?
- а. 6 грудня 1863 р
 - б. 9 квітня 1863 р
 - в. 10 січня 1900 р
 - г. 9 липня 1865 р
191. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?

- а. 1900 р
 - б. 1904 р
 - в. 1896 р
 - г. 1908 р
192. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?
- а. 1992 р
 - б. 1991 р
 - в. 1990 р
 - г. 1993 р
193. Коли застосовується удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі?
- а. під час ударів, передач на невеликі відстані, зокрема по воротах
 - б. коли м'яч потрібно послати на далеку відстань
 - в. цей удар застосовується переважно під час кутових
 - г. подач з краю до центру поля
194. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару ,при ударі внутрішньою частиною підйому у футболі?
- а. 45°
 - б. 90°
 - в. 60°
 - г. 80°
195. Ширина лінії розмітки як і товщина стояків та поперечин у футболі?
- а. 9 см
 - б. 12 см
 - в. 10 см
 - г. 8 см
196. Яка команда стала чемпіоном першого незалежного чемпіонату України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Таврія" Сімферополь
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Металург" Донецьк
197. Яка команда стала володарем першого Кубка незалежної України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Дніпро" Дніпропетровськ
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Чорноморець" Одеса
198. 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
199. Титул першого чемпіона світу здобула збірна команда з футболу?
- а. Англії
 - б. Уругваю

- в. Бразилії
- г. Аргентини

200. 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

201. 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.

202. 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.

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

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

204. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:

- а. фізичні вправи;
- б. силові, швидкісні вправи;
- в. сонячна радіація, повітря, вода;
- г. основні, підготовчі, підвідні вправи.

205. Залежно від стану здоров'я учні загально-освітніх шкіл поділяються на групи

- а. підготовча, основна, спеціальна медична;
- б. основна, спеціальна медична;
- в. спеціальна, загальна, перехідна;
- г. базова, основна, перехідна, медична.

206. 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.

207. 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.

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

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

209. 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.

210. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

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

211. 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.

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

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

213. 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.

214. 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.

215. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:

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

216. 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.

217. 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.

218. 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.

219. 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.

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

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

221. Коли проводиться оцінювання знань, умінь і практичних навичок учнів ЗОШ?

- а. у кінці уроку;
- б. у процесі проведення уроку з коментарем оцінки;
- в. у кінці заключної частини уроку;
- г. на розсуд вчителя.

222. Освітня вимога уроку фізичної культури передбачає:

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

223. 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.
224. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:
- а. засоби забезпечення наочності;
 - б. фізичні вправи;
 - в. гігієнічні засоби;
 - г. природні фактори.
225. Чи проводили Олімпійські ігри у роки Петшої та Другої світових війн?
- а. так
 - б. ні
 - в. так, з окремих видів спорту
 - г. тільки з літніх видів спорту
226. 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.
227. Основною формою фізичного виховання школярів є:
- а. фізична вправа;
 - б. ранкова гімнастика;
 - в. спортивна секція;
 - г. урок фізичного виховання.
228. 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.
229. 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.
230. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:
- а. виховання товариськості 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.
231. 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.
232. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:
- організаційний, основний;
 - попередній, заключний;
 - попередній, безпосередній;
 - підготовчий, основний.
233. До основних форм позакласних занять з фізичної культури відносять:
- рухливі перерви, рухливі паузи;
 - рухливі ігри, і забави та естафети;
 - змагання з різних видів спорту;
 - оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;
234. Що є метою системи фізичного виховання ?
- засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь;
 - процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
 - забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства;
 - виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави
235. Кому належить вислів: "Педагог без любові до дитини – це все одно, що співак без голосу, музикант без слуху, живописець без відчуття кольору?"
- В. Сухомлинському;
 - Т. Шевченку;
 - І. Франку
 - К. Ушинському
236. Що відноситься до базової фізичної культури?
- Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
 - шкільна фізична культура та пролонгуючі види ФК;
 - базовий спорт, спорт вищих досягнень;
 - ЛФК
237. Що розуміють під специфічною витривалістю людини?
- здатність протидіяти втомі;
 - здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;
 - здатність виконувати роботу аеробного характеру;
 - здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
238. Зі скількох частин складається урок з фізичної культури?
- з 3 частин : підготовча, основна, заключна;
 - з 4 частин : вступна, підготовча, основна, заключна;
 - з 2 частин : основна, заключна;
 - з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна
239. 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

240. Загальна тривалість рухливої перерви складає:

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

241. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його:

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

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

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

243. 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

244. 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

245. 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

246. 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

247. Що таке хронометраж уроку?

- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці;
 - б. облік навантаження на уроці;
 - в. показники зміни пульсу;
 - г. метод вивчення затрат часу
248. 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
249. Робочий план-графік навчального процесу складається на...
- а. один рік;
 - б. чверть;
 - в. півріччя;
 - г. місяць
250. 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
251. 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. $\text{Часу, затраченого на підготовчу і заключну частину,} \times 100 \%) / 45 \text{ хв}$
252. 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
253. 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.
254. 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

255. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?

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

256. 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.

257. 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.

258. 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

259. Фізична культура - це ...

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

260. Під фізичним розвитком розуміють:

- а. процес зміни морфо-функціональних 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.

261. 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.

262. 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

263. 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

264. 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

265. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:

- а. комплекс морфо-функціональних 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

266. 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

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

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

268. 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

269. Яка максимальна тривалість уроку з фізичної культури?

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

270. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

271. 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.

272. 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

273. 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

274. 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.

275. 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.

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

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

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

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

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

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

279. 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.

280. 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

281. 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

282. 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,

283. 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

284. Першим етапом навчання плаванню є:

- а. роз'яснювальна лекція щодо безпеки на воді;
- б. імітаційні вправи на суші;
- в. практика занурювання під воду з головою та розплющування очей;
- г. всі варіанти правильні.

285. 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
286. 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,
287. 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
288. 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
289. 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
290. Укажіть, де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
- а. в Афінах
 - б. на горі Олімп
 - в. у селищі Олімпія
 - г. у Спарті
291. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Седих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська.
- а. легка атлетика
 - б. велосипедний спорт
 - в. гандбол
 - г. спортивна гімнастика
292. Укажіть, хто є президентом Національного олімпійського комітету України.

- а. Сергій Бубка
 - б. Яна Клочкова
 - в. Олександр Волков
 - г. Анатолій Іванов
293. 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
294. 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"
295. 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
296. Система тренування будується за структурою:
- а. вступна, підготовча, основна та перехідна частини;
 - б. підготовча, основна та заключна частини;
 - в. вступна, підготовча, основна та заключна частини;
 - г. підготовча, основна та перехідна.
297. 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
298. Адаптогенні фактори освоєння дітей із водою та навчання елементів техніки спортивного плавання є:
- а. ігри у воді;
 - б. вправи у воді;
 - в. ігрові вправи у воді;
 - г. всі варіанти правильні.
299. Укажіть офіційні мови Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
- а. німецька, французька
 - б. англійська, французька
 - в. англійська, німецька
 - г. російська, англійська

Основний рівень

1. У змаганнях, що проводяться за правилами ІААФ, спортсмени повинні виступати у формі...

- а. збірної команди
 - б. клубної команди
 - в. збірної або клубної команди
 - г. у будь якій формі
2. Під час змагань, які проводяться на синтетичному покритті, легкоатлет може використовувати взуття для бігових видів, довжина шипів на якому не повинна перевищувати...
- а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 9 мм
 - г. 11 мм
3. Згідно правил ІААФ товщина каблука для стрибків у висоту з розбігу не повинна перевищувати...
- а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 19 мм
 - г. 11 мм
4. 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.
5. У зоні змагань з легкої атлетики, яка має обмеження можуть знаходитися тільки...
- а. судді
 - б. спортсмени
 - в. судді і спортсмени
 - г. тренери
6. Олімпійськими дисциплінами бар'єрного 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.
7. Яка дистанція у легкій атлетиці не вважається стаєрською?
- а. 3 000 м.
 - б. 10 000 м
 - в. 5 000 м.
 - г. 800 м.
8. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика
- а. Англія
 - б. США
 - в. Канада
 - г. Франція
9. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу з легкої атлетики вважаються...
- а. 4x100 м., 4x400 м.
 - б. 4x100 м., 4x400 м., 4x800 м.

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

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

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

11. 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

12. 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

13. 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

14. Вкажіть, хто з перелічених нижче осіб є президентом Національного олімпійського комітету України (НОК).

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

15. Оберіть, із запропонованих відповідей, прізвище рекордсмена України зі стрибків у висоту з розбігу серед чоловіків-легкоатлетів.

- а. Б.Боднарченко
- б. В.Крамаренко
- в. Р.Поварницин
- г. В.Поламар

16. Усі спортивні споруди поділяються на:

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

17. 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
18. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу.
- а. 3
 - б. 4
 - в. 5
 - г. 2
19. Укажіть вид бігу, довжина дистанції якого 42 км 195 м.
- а. марафонський біг
 - б. кросовий біг
 - в. стипль-чез
 - г. біг з перешкодами
20. Вкажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає "метелик".
- а. кроль на спині
 - б. брас
 - в. батерфляй
 - г. кроль на грудях
21. Укажіть, у якому виді легкоатлетичної програми на іграх XXIX Олімпіади 2008 р. у Пекіні дві українські спортсменки Ірина Ліщинська та Наталія Тобіас вибороли олімпійські медалі.
- а. біг на дистанцію 1500 м
 - б. стрибки у висоту
 - в. метання
 - г. біг на дистанцію 800 м
22. Виберіть визначення терміна "стретчинг".
- а. комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів
 - б. комплекс вправ для збільшення м'язової маси
 - в. комплекс вправ для профілактики плоскостопості
 - г. комплекс вправ для зору
23. Укажіть вправи, які включає легка атлетика.
- а. біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства
 - б. біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси
 - в. біг, стрибки, удари, ведення, упори
 - г. біг, стрибки, метання, упори, кидки
24. Укажіть, який предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети.
- а. естафетний прапорець
 - б. естафетний смолоскип
 - в. естафетну палицю
 - г. естафетний ключ
25. Укажіть, якого способу переходу через планку під час виконання стрибка у висоту з розбігу не існує.
- а. "перекидний"
 - б. "перестрибування"

- в. "хвиля"
 - г. "перекат"
26. 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.
27. 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
28. Хто дає дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле?
- а. капітан команди
 - б. асистент арбітра
 - в. тренер команди
 - г. арбітр у полі
29. 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
30. Чи дозволяється гравцям у футболі грати в окулярах?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
31. Батьківщиною футболу як гри є?
- а. Єгипет
 - б. Китай
 - в. Англія
 - г. Греція
32. 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
33. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі якщо команди в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18

34. Які із запропонованих систем розіграшів не застосовуються у футболі?
- а. колова
 - б. з вибуванням(Олімпійська)
 - в. змішана
 - г. контрольна
35. Серед вказаних різновидів ударів по м'ячу у футболі, що визначаються за їх напрямком. Знайдіть зайвий.
- а. діагональні
 - б. середні
 - в. повздовжні
 - г. поперечні
36. Чи можна проводити розмітку поля переривчастими лініями у футболі?
- а. так
 - б. ні
 - в. немає різниці
 - г. за рішенням арбітра
37. Яка кількість асистентів арбітра обслуговує футбольну зустріч?
- а. 1
 - б. 2
 - в. 5
 - г. 6
38. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі, якщо команда в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
39. Футбольне поле, на якому проводяться змагання з футболу має таку форму?
- а. прямокутну
 - б. квадратну
 - в. овальну
 - г. круглу
40. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля?
- а. ні
 - б. тільки бокові лінії
 - в. так
 - г. тільки лицеві лінії
41. Що розуміємо під процесом адаптації організму у спорті?
- а. під адаптацією розуміємо результат процесу пристосування;
 - б. пристосування до тренувального навантаження;
 - в. пристосування до тренувальних і змагальних навантажень;
 - г. пристосування до життєво важливих змін в суспільстві.
42. Оберіть країну, яка є Батьківщиною вільної боротьби.

- а. Англія;
 - б. Росія;
 - в. Україна;
 - г. США.
43. За значенням спортивні змагання поділяються на...
- а. локальні, регіональні, глобальні;
 - б. особисті, особисто-командні, командні;
 - в. районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
 - г. підготовчі, відбіркові, головні.
44. За вирішенням завдань спортивні змагання поділяються на...
- а. контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові;
 - б. особисті, особисто-командні, командні;
 - в. районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
 - г. підготовчі, відбіркові, головні.
45. Дзюдо в перекладі означає...
- а. "легкий шлях";
 - б. "гнучкий шлях";
 - в. "сильний кидок";
 - г. "боротьба в одязі".
46. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?
- а. Англія;
 - б. США;
 - в. Австралія;
 - г. Африка.
47. За віковими категоріями учасників спортивні змагання поділяються на...
- а. дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів;
 - б. відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші;
 - в. особисті, командні, особисто-командні;
 - г. підготовчі, відбіркові, головні.
48. За професійною орієнтацією учасників спортивні змагання поділяються на:
- а. локальні, регіональні, глобальні;
 - б. особисті, особисто-командні, командні;
 - в. районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
 - г. шкільні, студентські ті інше.
49. Які фізичні вправи відносяться до загально-підготовчих?
- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
 - б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту;
 - в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
 - г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.
50. Чи є у дзюдо оцінка "КОКА"?
- а. так
 - б. можливо
 - в. ні
 - г. ніколи не було

51. У якому одязі виступають на змаганнях борці з греко-римської боротьби?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. костюм
 - г. форма
52. Яке спортивне звання вважається найпрестижнішим для борців?
- а. ЗМС
 - б. КМС
 - в. МС
 - г. 1 розряд
53. На яких змаганнях спортсмену можуть присвоїти розряд КМС?
- а. Всеукраїнський турнір, Чемпіонат України
 - б. Обласні змагання
 - в. Чемпіонат Світу
 - г. Районні змагання
54. Скільки хвилин триває сутичка у самбо?
- а. 2-3 хв.
 - б. 3-5 хв.
 - в. 7-10 хв.
 - г. 10-15 хв.
55. Що означає слово "самбо"?
- а. самооборона
 - б. самооборона без зброї
 - в. самооборона зі зброєю
 - г. самооборона без відповідальності
56. До основних фізичних якостей відносяться:
- а. ріст, вага, сила
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
 - в. біг, стрибки, метання, ходьба
 - г. об'єм біцепсів
57. Яких тактичних дій не існує у волейболі?
- а. індивідуальна тактика;
 - б. самостійна тактика;
 - в. групова тактика;
 - г. командна тактика.
58. Як відбувається перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
 - б. за годинниковою стрілкою;
 - в. проти годинникової стрілки;
 - г. по вказівці тренера.
59. Якщо при подачі м'яча подаючий гравець наступає на розмітку задньої(лицьової) лінії майданчика у волейбол або переходить її, то...

- а. подача повторюється;
 - б. подача вважається програною;
 - в. гра продовжується;
 - г. подача повторюється іншим гравцем.
60. Вкажіть функції гравця "ліберо" у волейболі.
- а. нападаючого;
 - б. подаючого;
 - в. захисника;
 - г. блокуючого.
61. У волейболі використовують три торкання м'яча ...
- а. для підготовки до нападаючого удару;
 - б. згідно правил гри;
 - в. для ускладнення супернику контролю над м'ячем;
 - г. щоб вчасно поставити блок.
62. Гравець, який виконує другу передачу у волейболі називається...
- а. нападаючий;
 - б. передаючий;
 - в. зв'язуючий;
 - г. блокуючий.
63. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців рук під час прийому м'яча зверху у волейболі?
- а. чотирикутник;
 - б. трикутник;
 - в. коло;
 - г. овал.
64. Прямий нападаючий удар у волейболі застосовується для...
- а. передачі м'яча;
 - б. атаки;
 - в. захисту;
 - г. прийому м'яча.
65. 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.
66. Коли відбулися перші Олімпійські ігри в Древній Греції?
- а. 770р;
 - б. 776р;
 - в. 780р;
 - г. 786р.
67. Що втілює Олімпійський символ – п'ять переплетених кілець на білому полотні?
- а. єдність п'яти країн;
 - б. єдність п'яти континентів;

- в. єдність п'яти континентів;
 - г. єдність націй.
68. "Біч-волей" - це...
- а. ігрова дія;
 - б. пляжний волейбол;
 - в. подача м'яча;
 - г. прийом м'яча.
69. Вкажіть розміри майданчика у пляжному волейболі?
- а. 20x40;
 - б. 9x18;
 - в. 8x16;
 - г. 7x14.
70. У пляжному волейболі партію виграє команда яка набрала?
- а. 21 очко;
 - б. 15 очок;
 - в. 25 очок;
 - г. 8 очок.
71. Оберіть із запропонованого прізвище засновника гри баскетбол.
- а. Хольгер Нільсон
 - б. Вільям Джонс
 - в. Джеймс Нейсміт
 - г. Леон буф фар
72. Коли опубліковані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання з баскетболу?
- а. 1892
 - б. 1890
 - в. 1894
 - г. 1891
73. У якій частині ігрового майданчика розміщене центральне коло у баскетболі?
- а. біля кошика однієї з команд.
 - б. біля двох кошиків.
 - в. в центрі ігрового майданчика.
 - г. за межами майданчика.
74. Чи всі лінії на майданчику з баскетболу повинні бути одного кольору?
- а. так - червоні
 - б. ні
 - в. так - оранжеві
 - г. так - білі
75. Склад баскетбольної команди налічує...
- а. 10 гравців.
 - б. 15 гравців.
 - в. 12 гравців.
 - г. 18 гравців.

76. Гра у стритбол може бути розпочата, якщо на майданчику є повноцінних гравців...

- а. 2
- б. 3
- в. 4
- г. 5.

77. Який із гравець вибуває з гри у баскетболі?

- а. той, що отримав 3 фоли
- б. той, що отримав 5 фолів
- в. той, що постійно порушує правила
- г. запасний гравець

78. Яку кількість замінів дозволяється робити під час гри у баскетбол?

- а. максимум 19
- б. максимум 20
- в. безліч
- г. на розсуд судді

79. Як добирають рухливі ігри для дітей?

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

80. Як розпочинають рухливу гру?

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

81. Яка кількість учнів може одночасно приймати участь у рухливій грі?

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

82. Чи люблять малята, коли з ними грають старші у рухливі ігри?

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

83. За допомогою рухливої ігри у воді діти позбавляються...

- а. почуття страху перед оточуючими
- б. почуття страху перед водою
- в. почуття страху перед тренером
- г. почуття страху суші

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

- а. м'яч;
- б. скакалка;

- в. кулька;
 - г. волан.
85. Як методично правильно шикують групу для пояснення правил гри у відповідності до сонця?
- а. у шикуванні в колах
 - б. спиною до сонця
 - в. у двох-трьох шеренгах
 - г. команда навпроти команди
86. Яка властивість є однією з пріоритетних для гравця у настільний теніс ?
- а. силу
 - б. витривалість
 - в. швидкісно-силова
 - г. реакція
87. Як обирати ведучого у рухливих іграх під час уроку фізичної культури?
- а. за бажанням учня
 - б. найкращого учня
 - в. бажано залучати всіх учнів протягом навчального року
 - г. фізично підготовленого учня
88. У яких формах проводять спортивні ігри у старших вікових групах?
- а. товариські
 - б. спортивні турніри
 - в. малі олімпійські ігри
 - г. змагань (між учасниками, командами).
89. Зимовий туризм (білий туризм) — це відвідування...
- а. резиденції Св. Миколая
 - б. туристичних маршрутів у північних широтах
 - в. курорту Буковель
 - г. туристичних місцевостей у зимову пору року
90. Який із запропонованих видів не відноситься до зимового туризму?
- а. петанк
 - б. гірські лижі та слалом
 - в. сноутюбінг
 - г. кьорлінг
91. Основний принцип добору і комплектування туристичного 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
92. Масове пересування людей у середньовічній Європі відбувалося в часи ...
- а. хрестових походів
 - б. льодовикового періоду
 - в. мезозою
 - г. відродження
93. Кого вважають першими мандрівниками?

- а. купців
 - б. поварів
 - в. хліборобів
 - г. ковалів
94. Завдання туристичних (стаціонарних) спортивних таборів, таборів праці і відпочинку є ...
- а. зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей
 - б. розвиток витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. виховання моральних і вольових якостей
 - г. виховання сміливості, рішучості, терпіння, ініціативності
95. Основними документами для роботи оргкомітету змагань з туризму є ...
- а. правила змагань
 - б. класифікація
 - в. положення про змагання, кошторис, програма змагань
 - г. фінансові документи осередку
96. Комплекс вольових якостей, що відображає найважливішу рису "спортивного характеру туриста" - це ...
- а. координаційні здібності
 - б. сила
 - в. діловитість
 - г. воля до перемоги в туристських змаганнях
97. Ширина тенісного столу становить ...
- а. 1,65 м
 - б. 1,75 м
 - в. 1,38 м
 - г. 1,525 м
98. Стандартний відскік м'яча у настільному тенісі, коли він падає з висоти 30,5см повинен бути не вище ...
- а. 35 см
 - б. 44 см
 - в. 25см
 - г. 32 см
99. Ширина центральної лінії у настільному тенісі, яка ділить поле навпіл становить ...
- а. 3 мм
 - б. 1 см
 - в. 8 мм
 - г. 5 мм
100. Довжина сітки у настільному тенісі, що ділить поле на дві рівні частини становить ...
- а. 200 см
 - б. 175 см
 - в. 183 см
 - г. 190 см
101. Вага тенісного м'яча у настільному тенісі становить ...
- а. 5,3 г
 - б. 10 г

- в. 7,8 г
- г. 2,7 г

102. Гра в настільний теніс складається з ...

- а. 5 або 7 партій
- б. 3 або 5 партій
- в. 5 або 6 партій
- г. 4 або 8 партій

103. Після якої кількості подач, у настільному тенісі, право подавати переходить до наступного гравця?

- а. 2 подачі
- б. 4 подачі
- в. 5 подач
- г. 3 подачі

104. На яку мінімальну висоту гравець повинен підкинути м'ячик у настільному тенісі, перед тим як здійснити подачу?

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

105. подача вважається неправильною, якщо ...

- а. м'яч, поданий над столом або з ходу
- б. м'яч був підкинутий вертикально вгору з відкритої долоні не менше ніж на 16 см поданий.
- в. подаючий вдарив по м'ячу так, що той вдарився один раз на його половині столу, потім пролетів над чи навколо сітки і торкнувся половини стола приймаючого.
- г. правильна відповідь відсутня

106. "Не в черзі" у настільному тенісі – це ...

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

107. "Подвійний удар" у настільному тенісі – це ...

- а. коли гравець чи елемент його одягу, торкнулись комплекту сітки.
- б. м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні столу
- в. зрушена ігрова поверхня
- г. гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу

108. 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. жодна із відповідей не є правильною

109. 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.

110. Настільний теніс як різновид великого тенісу виник у ...

а. Франції

б. США

в. Англії

г. Індії

111. Перше міжнародне змагання з настільного тенісу було проведено у ...

а. 1923 р.

б. 1936 р.

в. 1913 р.

г. 1901 р.

112. В якому році виникла Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ITTF)?

а. у 1926 р.

б. у 1913 р.

в. у 1944 р.

г. у 1933 р.

113. В якому році настільний теніс стає олімпійським видом спорту?

а. у 1988 р.

б. у 1990 р.

в. у 2000 р.

г. у 1977 р.

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

а. 2010 р.

б. 2005 р.

в. 2001 р.

г. 1995 р.

115. "Міжнародна зустріч" у настільному тенісі – це...

а. зустріч команд, які представляють різні асоціації.

б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.

- в. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
г. правильна відповідь відсутня
116. 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.
117. 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.
118. Вкажіть, яку кількість тайм-аутів можна взяти в індивідуальній зустрічі з настільного тенісу?
- а. 3
 - б. 6
 - в. 2
 - г. 1
119. Мінімальна температура повітря в ігровому залі під час змагань з настільного тенісу повинна бути не меншою ніж ...
- а. 25 °С.
 - б. 16 °С.
 - в. 12 °С.
 - г. 10 °С.
120. Вкажіть скорочену назву української організації з настільного тенісу?
- а. ФНТУ
 - б. ФІДЕ
 - в. ФФУ
 - г. ІТТФ
121. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
 - б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
 - в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
 - г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).
122. Виховні завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму;
 - б. формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;

- в. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
 - г. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).
123. Оздоровчі види гімнастики включають:
- а. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
 - б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
 - в. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
 - г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику, спортивну аеробіку.
124. Прикладні види гімнастики включають:
- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;
 - б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;
 - в. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;
 - г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.
125. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:
- а. зміцненні здоров'я, прискоренні процесу пробудження після сну, збереженні високої працездатності протягом дня;
 - б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови.
126. Завданням виробничої гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
 - б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.
127. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:
- а. акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на брусах;
 - б. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - в. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
 - г. вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем.
128. Завданням лікувальної гімнастики є:
- а. розвиток правильної постави;
 - б. вихованню морально-вольових якостей
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.
129. Лазіння по канату відносяться до групи:

- а. акробатичних вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
130. Переворот боком входить до групи:
- а. вправ художньої гімнастики;
 - б. загально-розвиваючих вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
131. Вправи з гімнастичною палицею відносяться до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
132. Гімнастика в школі проводиться в наступних формах:
- а. урок гімнастики, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві і режимі продовженого дня, секційні заняття, масові гімнастичні виступи;
 - б. урок гімнастики, масові гімнастичні виступи, гімнастика на перерві, секційні заняття;
 - в. гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві, гімнастика в групі продовженого дня;
 - г. спортивні свята, секційні заняття, масові гімнастичні виступи.
133. Гімнастика до занять проводиться з метою:
- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання;
 - б. активного відпочинку учнів;
 - в. відновлення працездатності учнів;
 - г. підготовки учнів до змагань.
134. Стрій це:
- а. установлене розміщення учнів для спільних дій;
 - б. установлене розміщення учнів на одній лінії один поруч з іншим;
 - в. установлене розміщення учнів один перед одним;
 - г. установлене розміщення учнів один за одним.
135. Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається:
- а. шеренга;
 - б. фронтом;
 - в. тилом;
 - г. флангом.
136. Вкажіть 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.
137. Як відбувається дихання під час плавання?

- 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.
138. Старт з води відбувається у плаванні...
- а. брас.
 - б. батерфляй.
 - в. кроль на грудях.
 - г. кроль на спині.
139. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні способом брас
- 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.
140. Вкажіть всі фази старту з води у 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.
141. Якою частиною тіла, відповідно до правил, плавець може торкатися стінки під час виконання повороту брасом?
- а. під час виконання повороту дозволене торкання будь-якою частиною тіла.
 - б. під час виконання повороту дозволене торкання обома руками одночасно.
 - в. під час виконання повороту можна не торкатися стінки.
 - г. під час виконання повороту слід зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.
142. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід під час плавання способом кроль на грудях (басейн 50 метрів)?
- а. не більше 15 метрів.
 - б. не більше 20 метрів.
 - в. не більше 25 метрів.
 - г. більше 25 метрів.
143. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід під час плавання способом брас (басейн 50 метрів)?
- а. не більше 25 метрів.
 - б. не більше 20 метрів.
 - в. не більше 15 метрів.
 - г. більше 25 метрів.
144. Вкажіть фази гребка у плаванні способом батерфляй (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 повітряю.

- в. підготовча та робоча фаза.
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.
145. Хто з перелічених українських плавців є олімпійським чемпіоном?
- а. С.Фесенко.
б. П.Хникін.
в. Д.Селантьєв.
г. С.Бондаренко.
146. Вкажіть, яким стилем пропливають дистанції 50, 100, 200 метрів?
- а. комплексне плавання.
б. брас
в. естафетне плавання.
г. синхронне плавання.
147. Вкажіть олімпійські дистанції у плаванні способом кроль грудях?
- а. 25,50,75 м
б. 50,100,200 м
в. 100,200,300 м
г. 100,400,1000 м
148. Вкажіть дистанції, які пропливають способом брас.
- а. 25,50,75 метрів.
б. 50,100,200 метрів.
в. 100,200,400 метрів.
г. 25,50,100 метрів.
149. Вкажіть вправи на суші, які використовують під час навчання 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.
150. Вкажіть вправи на суші, які використовують під час навчання плавання способом батерфляй
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.
151. За яких умов учасник змагань зі спортивної ходьби дискваліфікується?
- 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
152. Чи можна дискваліфікувати спортсмена, згідно правил змагань зі спортивної ходьби, після фінішу?
- а. ні
б. так
в. тільки спортсменів високого класу
г. тільки спортсменів-початківців

153. За характером рухової діяльності, в основному, легкоатлетичні вправи поділяються на ...
- а. дві групи
 - б. три групи
 - в. чотири групи
 - г. п'ять груп
154. Період одиночної опори у спортивній ходьбі включає ...
- а. дві фази, задній крок і передній крок
 - б. три фази, передній крок
 - в. одну фазу, задній крок
 - г. передній крок
155. За технікою виконання, спортивна ходьба належить до ...
- а. циклічних вправ
 - б. ациклічних вправ
 - в. змішаних вправ
 - г. простих вправ
156. Рух тіла спортсмена викликають...
- а. сила відштовхування від опори
 - б. напруження м'язів
 - в. взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил
 - г. реакція опори
157. Спеціальна розминка волейболіста включає...
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи
158. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
- а. олімпіонік
 - б. чемпіон
 - в. лауреат
 - г. піонер
159. В якому місті вперше відбувся матч з пляжного волейболу, де склад команди налічував двох гравців.
- а. Монте-Карло
 - б. Софії
 - в. Санта-Моніка
 - г. Одеса
160. Вкажіть призовий фонд турніру з пляжного волейболу, проведеного у Лос-Анджелесі?
- а. 100\$
 - б. ящик Pepsi
 - в. 1000\$
 - г. 10000\$
161. Який принцип спортивного тренування передбачає розуміння, активне ставлення спортсмена до навчання та тренування?

- а. поступовості
- б. свідомості
- в. систематичності
- г. повторності

162. Яка фізична підготовка вимагає вибору вправ з урахуванням особливостей обраного виду спорту?

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

163. Визначте найбільш повні правила виконання самостійних занять фізичними вправами.

- а. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму відповідно до погодних умов, визначити послідовність виконання вправ, провести розминку, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання, зробити відповідні записи про результати тренування й самопочуття до щоденника
- б. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи
- в. визначити час занять, підготувати місце занять, одягти спортивну форму, виконати вправи для розвитку витривалості, а після них загально-розвивальні вправи
- г. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання

164. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою залежить ...

- а. від фізичної підготовки
- б. від тактичної і технічної підготовки
- в. усі перелічені відповіді правильні
- г. психічною підготовкою

165. 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

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

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

167. 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.

168. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол.
- а. партій
 - б. сетів
 - в. періодів
 - г. таймів
169. 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
170. 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
171. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Тренованість".
- 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 тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату
 - г. правильна відповідь відсутня
172. З урахуванням 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.
173. Вкажіть, яким жестом суддя дозволяє ввести м'яч у гру в волейболі.
- а. кивком голови
 - б. рухом руки за напрямком польоту м'яча
 - в. рухом руки догори
 - г. рухом руки донизу
174. Назвіть, що дозволено виконувати ліберо на волейбольному майданчику.
- а. завершати атакуючий удар
 - б. виконувати подачу м'яча
 - в. блокувати нападаючий удар
 - г. завершувати атакуючий удар, якщо м'яч знаходився нижче волейбольної сітки
175. Існують види спорту в яких спортсмени використовують ковзани. Оберіть зайвий.

- а. спортивне орієнтування
 - б. фігурне катання
 - в. шорт–трек
 - г. хокей з шайбою
176. Вкажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
- а. кілокалорії
 - б. метри
 - в. кілограми
 - г. літри
177. 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
178. Вкажіть мінімальну кількість гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7
 - б. 8
 - в. 9
 - г. 10
179. 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
180. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шиккування футбольної „стінки”
 - б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
 - в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
 - г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар
181. Що обов'язково повинен мати арбітр у полі, виходячи судити спортивну зустріч з футболу?
- а. 2 секундоміри
 - б. прапорець
 - в. попереджувальні картки
 - г. 3 свистки
182. 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
183. 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
184. Як поновлюється футбольний матч, якщо зупинка відбулася із-за помилки арбітра?
- а. штрафним ударом
 - б. вільним ударом
 - в. „спірним м'ячем”
 - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
185. 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
186. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?
- а. 9,15 м
 - б. 10 м
 - в. 10,36 м
 - г. 11 м
187. 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
188. 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
189. 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
190. 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
191. 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

192. 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
193. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі?
- а. серединою підйому
 - б. носком
 - в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
 - г. п'ятою
194. Скільки всього правил гри у сучасному футболі?
- а. 13
 - б. 15
 - в. 17
 - г. 19
195. У якому році створено футбол як спортивну гру?
- а. 6 грудня 1863 р
 - б. 9 квітня 1863 р
 - в. 10 січня 1900 р
 - г. 9 липня 1865 р
196. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?
- а. 1992 р
 - б. 1991 р
 - в. 1990 р
 - г. 1993 р
197. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару ,при ударі внутрішньою частиною підйому у футболі?
- а. 45°
 - б. 90°
 - в. 60°
 - г. 80°
198. Яка команда стала чемпіоном першого незалежного чемпіонату України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Таврія" Сімферополь
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Металург" Донецьк
199. 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
200. Від яких чинників залежить вибір тактики гри у футболі?

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

201. Апеляцію, після офіційного оголошення результатів даного змагання з легкої атлетики, можна подавати не пізніше ніж через...

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

202. Чи має право спортсмен міняти нагрудний номер під час проведення змагань з легкої атлетики?

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

203. З якого способу необхідно розпочинати навчання легкоатлетичного стрибка у довжину з...

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

204. Спортсмен, який виконує легкоатлетичний стрибок у довжину, під час розбігу повинен досягти найбільшої швидкості...

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

205. Довжина розбігу в легкоатлетичних стрибках у довжину першочергово залежить від...

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

206. Рекорд світу з легкоатлетичних стрибків у довжину з розбігу серед жінок належить...

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

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

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

208. Гандбол (ручний м'яч) — це...

- а. командна спортивна гра, олімпійський вид спорту.
 - б. командна спортивна гра, не олімпійський вид спорту.
 - в. не командна спортивна гра, олімпійський вид спорту
 - г. правильна відповідь відсутня.
209. Гра у гандбол відбувається в закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром...
- а. 40×20 м
 - б. 40×30 м
 - в. 30×20 м
 - г. 20×20 м
210. Вкажіть окружність та вагу гандбольного м'яча для жіночих команд старших 14 років і чоловічих команд 12-16 років.
- а. 54-56 см, вага 325—375г
 - б. 50-52 см, вага 290—330 г
 - в. 58-60 см, вага 425—475 г
 - г. 53-55 см, вага 290—330 г
211. Гандбольна команда складається з...
- а. 14 осіб
 - б. 7 осіб
 - в. 6 осіб
 - г. 10 осіб
212. Дайте визначення поняттю "відносна сила 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.
213. 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
214. За характером заліку та визначенням результатів усі спортивні змагання поділяються на ...
- а. локальні, регіональні, глобальні
 - б. особисті, особисто-командні, командні
 - в. районні, міські, обласні, державні
 - г. поодинокі, командні, комплексні
215. Силова витривалість буває...
- а. статична, відносна
 - б. динамічна, абсолютна
 - в. статична і динамічна
 - г. динамічна відносна оптимальна
216. Витривалість – це...
- а. здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності.
 - б. здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи з помітним зниженням

працездатності.

в. здатність організму до не тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності

г. усі відповіді правильні

217. З якого року в Олімпійських іграх з легкої атлетики почали приймати участь жінки

а. 1920 р.

б. 1896 р.

в. 1928 р.

г. 1956 р.

218. З якого року виступає національна збірна з легкої атлетики під прапором України

а. 1990 р.

б. 1991 р.

в. 1992 р.

г. 1993 р.

219. Скільки днів тривають змагання з легкоатлетичного десятиборства серед чоловіків?

а. один

б. два

в. три

г. п'ять

220. У якому році була створена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ФЛАУ)?

а. 1900

б. 1932

в. 1912

г. 1896

221. Хто з перелічених спортсменів-легкоатлетів став першим Олімпійським чемпіоном незалежної України

а. Інеса Кравець

б. Сергій Бубка

в. Олександр Багач

г. Жанна Пінтусевич-Блок

222. Хто з українських легкоатлеток-багатоборок є олімпійською чемпіонкою?

а. Н.Добринська

б. Г.Мельниченко

в. Ж.Блок

г. О.Повх

223. У 1896 на I Олімпійських іграх легкоатлети змагались у...

а. 10 видах

б. 12 видах

в. 6 видах

г. 20 видах

224. Коли відбувся перший Чемпіонат світу з легкої атлетики?

а. 1980 році

б. 1990 році

- в. 1983 році
- г. 2000 році

225. Жіноча вільна боротьба була введена до програми Олімпійських ігор у...
- а. 1980 р.
 - б. 2004 р.
 - в. 2010 р.
 - г. 1996 р.
226. 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.
227. На які види можна поділити адаптаційні 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.
228. Заняття зимовим та спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних
- а. терпіння
 - б. теоретичних і технічних знань і умінь
 - в. фізичних якостей
 - г. моральних і вольових якостей
229. 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
230. Заняття туризмом допомагає формуванню таких фізичних якостей, як
- а. моральних
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - в. гнучкість, бистрість
 - г. діловитість, індивідуальність
231. 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
232. 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, інвалідність

233. 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
234. Проведення змагань і злетів з туризму є надзвичайно ефективним засобом ...
- а. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
 - б. реклами туризму і в подальшому приведе до покращення здоров'я
 - в. діловитості, індивідуальності
 - г. покращення кліматичних та погодних умов
235. Головним завданням туристичних злетів є...
- 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
236. 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
237. Клас змагань з туризму за їх складністю визначається в діапазоні та змінюється від ...
- а. I до II
 - б. I до III
 - в. I до IV
 - г. I до V
238. Практика здійснення туристичних заходів засвідчує доцільність проведення злетів...
- а. весною
 - б. літом
 - в. восени
 - г. зимою
239. Вкажіть період, протягом якого оргкомітет повинен починати підготовку до туристичних змагань згідно плану...
- а. за 3-4 місяці
 - б. за 3-4 дні
 - в. за 1 день
 - г. за 1 місяць
240. Сучасний вид греко-римської боротьби сформувався у...
- а. Франції в першій половині XIX ст.
 - б. Англії в першій половині XX ст.
 - в. США в другій половині XIX ст.;
 - г. Росії на початку XX ст.
241. Якого режиму харчування необхідно дотримуватись у пішому туристичному поході?

- а. чотирьох разове харчування
 - б. трьох разове харчування
 - в. двох разове харчування
 - г. одно разове харчування
242. Яка загальна витрата води організмом людини у стані спокою?
- а. 50-60 мл/год
 - б. 30-40 мл/год
 - в. 10-20 мл/год
 - г. 70-80 мл/год
243. 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
244. 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
245. Який показник відображає бадьорість, життєрадісність, працездатність або, кваліть, зниження загального тонусу?
- а. самоконтроль.
 - б. самопочуття.
 - в. сон
 - г. вага тіла
246. Міжнародна федерація дзюдо (IJF) була створена у...
- а. липні 1951 р.
 - б. вересні 1977 р.
 - в. грудні 1960 р.
 - г. листопаді 1886 р.
247. Вкажіть 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 удушуючі прийоми у стійці
 - б. основою дзюдо є кидки, а також, прийоми, які виконуються в партері: утримання, удушення та больові;
 - в. основою дзюдо є кидки, удушуючі прийоми у стійці, удари ногами і руками.
 - г. основою дзюдо є кидки, удушуючі прийоми у стійці, удари ногами.
248. Оберіть ім'я та прізвище призера Олімпійських ігор з дзюдо вихідця із Прикарпаття.
- а. Віра Пінчук
 - б. Володимир Карканов
 - в. Роман Гонтюк
 - г. Галина Томяк
249. Розміри майданчика для гри у парковий волейбол (Парк-волей)?

- а. 9x18;
 - б. 8x16;
 - в. 7x14;
 - г. 6x12.
250. Під яким кутом повинний прийматися (відбиватися) м'яч стосовно передпліччя рук?
- а. під кутом 90°;
 - б. під кутом 30°;
 - в. під кутом 45°;
 - г. не має значення.
251. 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.
252. Вистрибування на блок виконується поштовхом вгору у волейболі
- а. однієї ноги;
 - б. обома ногами;
 - в. з двох кроків;
 - г. з трьох кроків.
253. Що визначає активність (пасивність) блокування у волейболі?
- а. висотою стрибка;
 - б. тактичної підготовки спортсмена;
 - в. спостережливість спортсмена;
 - г. розмір переносу рук через сітку на сторону суперника.
254. Від чого залежить швидкість польоту волейбольного м'яча при виконанні подачі?
- а. від технічної підготовки спортсмена;
 - б. від розвитку швидкісно–силових якостей;
 - в. від розвитку динамічної сили ніг;
 - г. від розвитку динамічної сили рук.
255. Де відбувається зустріч кистей рук із волейбольним м'ячем при виконанні верхньої передачі?
- а. на рівні груді;
 - б. на рівні пояса;
 - в. вверху над обличчям;
 - г. як зручно волейболісту.
256. Верхня пряма подача у волейболі – це...
- а. дія гравця, коли він направляє м'яч своєму партнерові;
 - б. спосіб введення м'яча в гру для новачків та для дітей
 - в. 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.
257. 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.
258. 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.
259. Основними засобами фізичної культури є:
- а. фізичні вправи
 - б. фізичне здоров'я
 - в. фізичне навантаження
 - г. фізичний розвиток
260. Хто з відомих педагогів вважав, що любов до дітей є домінуючою рисою особистості вчителя?
- а. А.С.Макаренко;
 - б. К.Д.Ушинський;
 - в. Ю.А. Веселовський;
 - г. В.О.Сухомлинський.
261. Взірцеве демонстрування (показ) фізичної вправи вчителем відображають його:
- а. конструктивні уміння;
 - б. організаторські уміння;
 - в. комунікативні уміння.
 - г. рухові уміння.
262. 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
263. Прагнення вчителя угодити 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.
264. Практичне володіння способами виконання окремих дій, операцій або діяльності в цілому це:
- а. авторитетність;
 - б. знання;
 - в. навички;
 - г. уміння.
265. 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
266. Вміння розгадувати тактичні задуми противника й вгадувати результати не тільки його, але і своїх дій - це...
- а. спостережливість
 - б. передбачення
 - в. переживання
 - г. кмітливість
267. Коли гравець використовує силову подачу у волейболі?
- а. якщо наполягає тренер
 - б. якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом
 - в. якщо подає першу подачу
 - г. якщо подає останню подачу
268. У якій країні створена Міжнародна федерація баскетболу (ФІБА)?
- а. США
 - б. Франція
 - в. Швейцарія
 - г. Італія
269. Де і коли в Україні був проведений перший офіційний матч з баскетболу?
- а. Одеса, 1923
 - б. Харків, 1920
 - в. Чернігів, 1922
 - г. Київ, 1924
270. 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
271. Правильний заслон у баскетболі – це...
- а. був нерухомим, коли відбувався контакт.
 - б. рухався, коли стався контакт.
 - в. вчинив блокування.
 - г. перебував за межами майданчика.
272. Відзначте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті.
- а. перехват
 - б. повороти
 - в. ловля
 - г. біг, ходьба, стрибки, приставний крок
273. Що відбувається з командою після отримання гравцям цієї команди 4 фолів у баскетболі?
- а. кожний наступний виконує 2 штрафних кидки.
 - б. продовження гри.
 - в. виконується 1 штрафний кидок.
 - г. вилучається гравець.

274. Під час штрафного кидка перше місце по дві сторони трьохсекундної зони може бути зайняте тільки у баскетболі...

- а. суперниками гравця, що виконує кидок.
- б. партнером гравця, що виконує кидок.
- в. з однієї сторони партнер, з іншої – суперник.
- г. гравці протилежної команди.

275. Національна жіноча збірна команда з баскетболу незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи у...

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

276. Скільки тайм-аутів дозволяється команді у стритболі?

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

277. М'яч у баскетболі можна:

- а. копати.
- б. передавати, кидати, відбивати, котити, вести.
- в. штовхати, навмисно блокувати.
- г. підбивати.

278. Яка вага баскетбольного м'яча для чоловіків?

- а. 600 -620 г.
- б. 650-700 г.
- в. 567 – 650г.
- г. 500-550 г.

279. Гра у баскетбол може бути розпочата, якщо на майданчику є ... повноцінних гравців.

- а. 2
- б. 3
- в. 4
- г. 5.

280. Яка дія виконується при кидку або передачі гравців атаки у баскетболі?

- а. перехват
- б. повороти
- в. ловля
- г. біг, ходьба, стрибки, приставний крок

281. Скільки часу дається на введення м'яча в гру у баскетболі?

- а. 3 с.
- б. 5 с
- в. 8 с
- г. 10 с

282. Яка вага баскетбольного м'яча для жінок?

- а. 600 -620 г.
 - б. 650-700 г.
 - в. 510 – 567г.
 - г. 500-550 г.
283. Вкажіть розмір баскетбольного щита.
- а. 120×180 см.
 - б. 115×185 см.
 - в. 105×180 см.
 - г. 2×3см.
284. Дискваліфікуючий фол у баскетболі – це...
- а. коли гравець не намагається зіграти в м'яч і відбувається контакт з суперником.
 - б. коли гравець серйозно порушив правила, що тягне за собою дискваліфікацію гравця.
 - в. коли гравець самовільно виходить за межі майданчика.
 - г. коли гравець самовільно заходить на майданчик.
285. Що являється основним засобом фізичного виховання дітей?
- а. біг
 - б. гра
 - в. естафети
 - г. фізична культура
286. Рухливі ігри дуже корисні для здоров'я, оскільки...
- а. зміцнюють м'язи
 - б. поліпшують обмін речовин
 - в. позитивно впливають на розумовий розвиток дітей
 - г. всі вказані варіанти відповідей правильні.
287. Вкажіть ім'я спортсмена-боксеря 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
288. 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
289. Вкажіть 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"
290. Українські народні рухливі ігри беруть свій початок у:
- а. середникові часи;
 - б. доісторичні часи;

- в. сучасному світі
- г. не має значення.

291. Вкажіть 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

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

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

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

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

294. Від чого залежить кількість повторень рухливої гри?

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

295. 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

296. Веснянки – це...

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

297. Рухливі ігри з плавання повинні проводитись:

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

298. Вкажіть, що являє собою фізичний розвиток.

- а. процес зміни морфо-функціональних 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

299. Вкажіть процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей.
- а. спеціальна фізична підготовка
 - б. загальна фізична підготовка
 - в. прикладна фізична підготовка
 - г. хореографічна підготовка
300. 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
301. Вкажіть 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
302. Які рухливі ігри сприяють вивченню і вдосконаленню техніки гри?
- а. "рибалки і рибки"
 - б. "м'яч капітанові"
 - в. "хвіст дракона"
 - г. "третій зайвий"
303. Яка повинна бути тривалість гри для дітей 5-6 років?
- а. 20 хв.
 - б. 15-20 хв.
 - в. 8-10 хв.
 - г. 3-5 хв.
304. У якому віці діти стають самостійними?
- а. 10 років;
 - б. 4 роки;
 - в. 7 років;
 - г. 3 роки.
305. З якого року українська команда бере участь в Олімпійських іграх як самостійна держава?
- а. 1988р
 - б. 1994р
 - в. 1992р
 - г. 2000р
306. Рухлива гра – це...
- а. активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом
 - б. поєднання елементів гри та видовищ
 - в. ті, що вимагають вирішення розумових завдань
 - г. ті, що базуються на кмітливості, русі та ерудиції.
307. Імітаційні ігри – це...

- а. ігри з подоланням перешкод, опору
 - 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.
308. 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
309. 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
310. Вкажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків.
- а. масою
 - б. нічим
 - в. за кольором
 - г. формою
311. Чи можна використовувати на сучасних міжнародних змаганнях з настільного тенісу м'ячик оранжевого кольору?
- а. Так
 - б. Ні
 - в. Колір м'ячика не має значення
 - г. Головне щоб діаметр і вага м'ячика відповідали правилам змагань
312. Вкажіть засновника гандболу.
- а. Джеймс Нейсміт
 - б. Гольґер Нільсен
 - в. Вільям Морган
 - г. Давід Холстен
313. Вкажіть вимоги до спортивного взуття.
- а. модна фірма
 - б. відповідність виду спорту та зручність
 - в. колір, що відповідає кольору спортивної форми
 - г. на розмір більше звичайного взуття
314. Укажіть, яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру.

- а. витривалість
 - б. силу
 - в. гнучкість
 - г. швидкість
315. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі.
- а. середньою частиною долоні
 - б. пальцями
 - в. середньою частиною долоні і пальцями
 - г. долонями
316. Зустріч команд в настільному тенісі, які представляють різні асоціації – це:
- а. турнір за запрошенням
 - б. міжнародна зустріч
 - в. турнір з обмеженням
 - г. олімпійські змагання
317. Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков.
- а. гандболу
 - б. водного поло
 - в. футболу
 - г. баскетболу
318. Вкажіть, які вправи виконуються у підготовчій частині уроку (заняття).
- а. стройові вправи, ходьба, повільний біг, загально-розвиваючі вправи
 - б. стройові вправи, вправи для розвитку швидкості, вправи на відновлення дихання
 - в. ходьба, швидкий біг, вправи для розвитку витривалості
 - г. вправи для розвитку сили, акробатичні вправи, танцювальні вправи
319. Позначте, для розвитку яких фізичних якостей застосовують різновиди бігу на 30, 60, 100 м.
- а. витривалості
 - б. швидкості
 - в. гнучкості
 - г. сили
320. З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його.
- а. Віталій Кличко
 - б. Валерій Борзов
 - в. Сергій Бубка
 - г. Андрій Шевченко
321. Оберіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі.
- а. не дається зовсім
 - б. 3 хв.
 - в. 5 хв.
 - г. 10 хв.
322. Вкажіть, коли і де Міжнародний олімпійський комітет офіційно затвердив олімпійський гімн.
- а. 1958 р., Токіо
 - б. 1896 р., Афіни

в. 1894 р., Париж

г. 1936 р., Берлін

323. Укажіть, яке з наведених тверджень не відповідає дійсності.

- а. гігієнічні процедури – основні засоби фізичного виховання
- б. поєднання загартування з виконанням фізичних вправ можуть підвищити стійкість організму до впливу негативних факторів
- в. заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я
- г. виконання ранкової гімнастики і гігієнічних процедур сприяють підвищенню працездатності й гарному настрою

324. Швидкісний спуск крижаною трасою на спеціальних санях без рульового керування?

- а. скелетон
- б. бобслей
- в. керлінг
- г. сноубордінг

325. Визначте поняття фізичної якості "швидкість".

- а. здатність людини рухатись з великою швидкістю
- б. здатність людини набирати швидкість
- в. здатність людини швидко реагувати на сигнали
- г. здатність людини виконувати нетривалу роботу в максимально короткий відрізок часу

326. Чи настільний теніс є олімпійським видом спорту?

- а. так
- б. ні
- в. ніколи не був
- г. настільний теніс ще не набув такого поширення щоб стати олімпійським видом спорту

327. Вкажіть мету проведення підготовчої частини уроку або розминки.

- а. забезпечення функціональної підготовки організму до подальшої фізичної роботи
- б. сприяння організації тих, хто займається
- в. сприяння підвищенню настрою
- г. зниження ЧСС

328. Визначте мету ранкової гігієнічної гімнастики.

- а. виховувати силу волі
- б. сприяти прискоренню пробудження організму
- в. попередити спізнення на навчальні заняття
- г. готуватися до участі у змаганнях з улюбленого виду спорту

329. Вкажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков.

- а. гандболу
- б. водного поло
- в. футболу
- г. баскетболу

330. Лікувальна фізична культура – це...

- а. метод лікування, що використовує виключно методи масажу, для відновлення функцій організму;
- б. метод лікування за допомогою засобів лікувальної гімнастики;

- в. засіб фізичної терапії для відновлення втрачених функцій організму людини тільки засобами загального масажу;
- г. метод лікування, що використовує засоби і принципи фізичної культури для лікування захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих та інвалідів.

331. Лікувальну фізичну культуру застосовують у таких формах:

- а. тільки ранкова гігієнічна гімнастика;
- б. лікувальний масаж;
- в. ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, лікувальна ходьба, теренкур, спортивні вправи та ігри, гідрокінезитерапія, ерготерапія, кінезіотерапія;
- г. біг на довгі дистанції.

332. Гімнастичні вправи класифікують за ...

- а. анатомічною ознакою;
- б. використанням приладі;
- в. активністю виконання;
- г. анатомічною ознакою, за активністю виконання; за характером вправ; за використанням предметів і приладів.

333. Дошкільна освіта – це ...

- а. рівень освіти, який дитина здобуває у дитячому дошкільному закладі, сім'ї або за допомогою фізичної особи в результаті послідовного, системного та цілеспрямованого процесу засвоєння Базового компонента дошкільної освіти, який передбачає: формування основ соціальної адаптації та життєвої компетентності дитини; виховання елементів природодоцільного світогляду, розвиток позитивного емоційно-ціннісного ставлення до довкілля; утвердження емоційно-ціннісного ставлення до практичної та духовної діяльності людини; розвиток потреби реалізації власних творчих здібностей
- б. це рівень освіти, який дитина здобуває у школі в результаті послідовного, системного та цілеспрямованого процесу засвоєння Базового компонента дошкільної освіти, який передбачає: формування основ соціальної адаптації та життєвої компетентності дитини; виховання елементів природодоцільного світогляду, розвиток позитивного емоційно-ціннісного ставлення до довкілля; утвердження емоційно-ціннісного ставлення до практичної та духовної діяльності людини; розвиток потреби реалізації власних творчих здібностей
- в. рівень освіти, який дитина здобуває у ВНЗ в результаті послідовного, системного та цілеспрямованого процесу засвоєння Базового компонента дошкільної освіти, який передбачає: формування основ соціальної адаптації та життєвої компетентності дитини; виховання елементів природодоцільного світогляду, розвиток позитивного емоційно-ціннісного ставлення до довкілля; утвердження емоційно-ціннісного ставлення до практичної та духовної діяльності людини; розвиток потреби реалізації власних творчих здібностей
- г. правильна відповідь відсутня

334. Вища освіта — це ...

- а. ступінь знань, що набуваються у закладах вищої освіти (вишах) на базі повної загальної середньої освіти, необхідний фахівцям вищої кваліфікації в різних галузях економіки, науки і культури.
- б. цілеспрямована пізнавальна діяльність людей з отримання знань, умінь та навичок або щодо їх вдосконалення.
- в. це процес і результат засвоєння людиною систематичних знань, умінь і навичок, розвиток розуму та почуттів, формування світогляду та пізнавальних інтересів.
- г. усі відповіді правильні

335. Чи присвоюється звання кандидата та майстра спорту з настільного тенісу?
- а. так
 - б. ні
 - в. в окремих випадках
 - г. тільки кандидата в майстри спорту
336. 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.
337. 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
338. Змагання лижників не тільки на швидкість подолання певної дистанції, а й у виконанні трюків носить назву... = фристайл сноубординг гірські лижі стрибки з трампліну } 340. Біатлон відноситься до...
- а. лижного виду спорту
 - б. санного виду спорту
 - в. ковзанярського виду спорту
 - г. правильна відповідь відсутня
339. Як називається вид спорту, в якому лижна гонка поєднується зі стрільбою з пневматичної зброї?
- а. лижне двоборство
 - б. біатлон
 - в. сноубордин
 - г. фристайл
340. Якими способами можна піднятися на схил на лижах?
- а. підйом "ялинкою"
 - б. підйом ступаючим кроком
 - в. підйом "драбинкою"
 - г. усі вказані відповіді правильні
341. Чи можна виконувати акробатичні вправи без розминки?
- а. так
 - б. ні
 - в. ніколи
 - г. у деяких випадках
342. Яку фізичну якість розвиває підтягування на високій перекладині?

- а. швидкість
 - б. силу
 - в. витривалість
 - г. гнучкість
343. Вкажіть способи підвищення тренувальних навантажень
- а. малий, середній, великий;
 - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
 - в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
 - г. місячний, кварталний, річний.
344. Вкажіть прізвище видатного давньогрецького філософа (математика), переможця стародавніх Олімпійських ігор з кулачного бою.
- а. Піфагор
 - б. Віет
 - в. Евклід
 - г. Ейнштейн
345. Види фрістайлу у лижному спорті?
- а. могул, лижна акробатика, лижний балет
 - б. могул, лижне двоборство, лижний балет
 - в. могул, лижна акробатика, хаф-пайп, лижний балет
 - г. могул, стрибки з трампліну, лижна акробатика
346. Назвіть способи підвищення тренувальних навантажень:
- а. малий, середній, великий;
 - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
 - в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
 - г. місячний, кварталний, річний.
347. Як називається зона в якій проводяться змагання з боксу?
- а. татамі
 - б. килим
 - в. ринг
 - г. мат
348. Старт з тумбочки відбувається у плаванні стилем...
- 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.
349. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні способом кроль 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.
350. Бобслей – це?
- а. швидкісний спуск на санях головою вниз
 - б. лижні перегони

- в. спуск з гори на лижах спеціальною горбистою трасою
- г. швидкісне ковзання на санях особливої конструкції, які мають керування

351. Вкажіть середню температуру повітря у спортивному залі згідно санітарно-гігієнічних вимог?

- а. 15-17 °С;
- б. 18-19 °С;
- в. 20-21 °С;
- г. 10-12 °С.

352. Змагання лижників не тільки на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні трюків?

- а. стрибки з трампліна
- б. сноубордінг
- в. фрістайл
- г. біатлон

353. З якого матеріалу зроблена ракетка для настільного тенісу?

- а. з металу та гуми
- б. з пластику та гуми
- в. з дерева та гуми
- г. тільки з дерева

354. 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.

355. 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.

356. Здатність людини переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів – це...

- а. сила
- б. спритність
- в. швидкість
- г. гнучкість

357. Вільна боротьба внесена до програми Олімпійських ігор...

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

358. Яка відстань до мішені на естафетних змаганнях з біатлону?

- а. 10м
- б. 30м

- в. 50м
- г. 100м

359. Федерація дзюдо України створена:

- а. в 2001 році;
- б. в 1991 році;
- в. в 1999 році;
- г. в 2008 році.

360. Першим українським олімпійським чемпіоном з дзюдо став...

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

361. Які спортивні змагання вважаються головними?

- а. в яких спортсмен повинен показати найвищий на даному етапі спортивного удосконалення результат;
- б. чемпіонати та першості Європи і світу;
- в. Олімпійські ігри;
- г. змагання, в яких спортсмен може показати найкращий результат.

362. 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%.

363. Включення боксу до програми сучасних Олімпійських ігор відбулося на...

- а. III Олімпійських ігор 1904 р. у Сент-Луїсі;
- б. I Олімпійських іграх 1896 р. в Афінах;
- в. VIII Олімпійських іграх 1924 р. у Парижі;
- г. X Олімпійських іграх 1932 рік у Лос-Анджелес.

364. Який рік вважається роком зародження професійного боксу?

- а. 1920 р.
- б. 1960 р.
- в. 1882 р.
- г. 2000 р.

365. Завдання лижної підготовки?

- а. навчання дітей та дорослих основам техніки пересування на лижах
- б. досягнення найвищих спортивних результатів
- в. оволодіння теорією спортивного тренування
- г. скласти комп'ютерні тести

366. Змагання з бігу на ковзанах на хокейному майданчику?

- а. хокей з шайбою
- б. біг на ковзанах
- в. хокей з м'ячем
- г. шорт-трек

367. 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.
368. У якій частині уроку проводять рухливі ігри?
- а. підготовчій;
 - б. заключній;
 - в. основній;
 - г. перехідній.
369. Легка атлетика – це...
- а. олімпійський вид спорту, який об'єднує вправи з спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань, а також 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
370. Який спосіб легкоатлетичного стрибка у довжину з розбігу є найпростішим і природнім?
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
371. Легкоатлетичні вправи поділяються на...
- а. ходьбу, біг
 - б. метання, плавання
 - в. ходьбу, біг і метання
 - г. ходьбу, біг, метання, стрибки, багатоборства
372. 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.
373. Який спосіб контролю інтенсивності тренувань є найкращим?
- а. вимірювання артеріального тиску;
 - б. вимірювання частоти пульсу;
 - в. вимірювання температури тіла;
 - г. вимірювання вологості в приміщенні.
374. Знаннями, вміннями і навичками з обраного виду спорту спортсмен оволодіває під час:
- а. уроку;
 - б. прогулянки;
 - в. танців;
 - г. спортивного тренування.
375. Вкажіть основний засіб фізичного виховання.

- а. фізичні вправи
- б. сонячні й повітряні ванни
- в. раціональне харчування
- г. здоровий сон

376. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються – це...

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

377. Різновид основної гімнастики, зміст якої розрахований на розвиток сили це...

- а. атлетична гімнастика
- б. фітнес
- в. аеробіка
- г. художня гімнастика

378. Які види входять до лижного двоборства?

- а. лижна гонка і біатлон
- б. стрибок з трампліну і лижна гонка
- в. слалом і швидкісний спуск
- г. фрістайл і сноубордінг

379. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні способом батерфляй.

- 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.

380. Як правильно виконується поворот кролем на грудях у плаванні?

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

381. Укажіть, якими способами і в якому порядку долають 100-метрові відрізки плавці в комбінованій естафеті 4 × 100 м.

- а. на спині, брас, батерфляй, вільний стиль
- б. на спині, батерфляй, вільний стиль, брас
- в. брас, на спині, вільний стиль, батерфляй
- г. вільний стиль, брас, батерфляй, на спині

382. Вкажіть найшвидший спосіб плавання.

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

383. Вкажіть, якої дистанції не існує в олімпійській програмі з плавання.

- а. 100 м комплексне плавання
 - б. 400 м комплексне плавання
 - в. 200 м на спині
 - г. 800 м вільним стилем
384. Як відбувається двостороннє дихання у плаванні?
- а. для вдиху піднімаємо голову вверх.
 - 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.
385. На яких Олімпійських іграх вперше стартували в 100 м басейні?
- а. I – Афіни (1896р).
 - б. IV – Лондон (1904р).
 - в. II – Париж (1900р).
 - г. III – Сент-Луїс (1904р).
386. Оберіть вправи, які використовуються для навчання плавання способом кроль на грудях на суші.
- 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.
387. Оберіть вправи, які використовуються на суші для навчання 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 3 гребок.
388. Вкажіть 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.
389. 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.
390. Назвіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом кроль на грудях у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. упор ззаду, ноги працюють як кролем на грудях.
 - г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.
391. Вкажіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом батерфляй у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.

- в. упор ззаду, ноги працюють батерфляєм.
 - г. плавання в координатії батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.
392. Які обов'язки рефері у плаванні?
- а. здійснює повний контроль та керівництво судьями.
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
393. Обов'язки рефері у плаванні бувають такими:
- а. дає старт.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. може дискваліфікувати будь-якого плавця за порушення.
 - г. фіксує результати учасників.
394. Суддя у плаванні по дистанції зобов'язаний...
- а. записує порядок проходження дистанції.
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. доповідає про порушення рефері
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
395. Стартер у плаванні зобов'язаний...
- а. слідкувати за поворотами.
 - б. слідкувати чи правильно відбувся старт.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
396. Суддя у плаванні на поворотах зобов'язаний...
- а. давати попереджувальний сигнал перед фінішем
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
397. Старший суддя у плаванні на поворотах зобов'язаний...
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. записує порядок проходження дистанції.
 - в. доповідає про порушення рефері.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
398. Секретар змагань з плавання зобов'язаний...
- а. оголошувати результати командної першості.
 - б. засвідчувати підпис рефері.
 - в. слідкувати за поворотами.
 - г. знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
399. Який рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю у плаванні кролем на спині?
- а. знизу-вверх.
 - б. зверху-вниз.
 - в. назад.
 - г. в сторони.
400. Які обов'язки судді по фальстарту у плаванні?

- а. слідкує за поворотами.
 - б. в разі фальстарту, скинути фальстартовий шнур.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
401. Які обов'язки судді-інформатора у плаванні?
- а. слідкує за поворотами.
 - б. оголошує учасників запливу.
 - в. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
402. Суддя-інформатора у плаванні зобов'язаний...
- а. Слідкувати за поворотами.
 - б. оголошувати результати запливів.
 - в. фіксувати результати учасників.
 - г. може знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
403. Які обов'язки старшого судді-секундометриста у плаванні?
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. збирає карточки від кожного секундометриста.
 - в. фіксує результати учасників.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
404. Старший суддя-секундометрист у плаванні повинен...
- а. спостерігати чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - б. записувати порядок проходження дистанції.
 - в. визначати доріжки всіх секундометристів.
 - г. може знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
405. Які обов'язки суддів-секундометристів у плаванні?
- а. записують час на картці, зі свого секундоміра.
 - б. спостерігають чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - в. оголошують результати командної першості.
 - г. можуть знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
406. Суддя-секундометрист у плаванні повинен...
- а. оголошувати результати командної першості.
 - б. фіксувати час на закріпленій доріжці.
 - в. спостерігати чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - г. можуть знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
407. Які обов'язки суддів на фініші у плаванні?
- а. слідкують за поворотами
 - б. слідкують за доріжкою та фінішною смугою
 - в. слідкують за фінішом
 - г. знімають спортсмена, який порушив правила змагань
408. Судді на фініші у плаванні повинні...
- а. слідкувати за поворотами.
 - б. спостерігати чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - в. доповідати про порядок місць плавців у запливі.
 - г. сам відсторонює спортсмена, який порушив правила змагань.

409. Всебічний розвиток фізичних якостей на заняттях гімнастикою відбувається завдяки такій її методичній особливості як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість чітко регулювати навантаження;
- в. можливість використання великої кількості різних рухів;
- г. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму.

410. Основними завданнями для занять гімнастикою з молоддю є:

- а. зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості, створення сприятливих умов для максимальної реалізації фізичного потенціалу організму в побутовій і професійній діяльності;
- б. зміцнення здоров'я, підтримання фізичної і розумової працездатності, професійних рухових вмінь і навичок на високому рівні;
- в. попередження інволюційних процесів в організмі, зниження ризику захворювань;
- г. збереження здоров'я, сповільнення інволюційних процесів, підтримання на належному рівні побутових навичок, необхідних для самообслуговування.

411. Гімнастика дозволяє вибірково впливати на різні системи організму завдяки такій її методичній особливості як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
- в. можливість чіткого регулювання навантаження;
- г. використання великої кількості різних рухів.

412. Відновлення окремих функцій систем організму за допомогою засобів гімнастики можливе завдяки такій її методичній особливості як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість чіткого регулювання навантаження;
- в. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
- г. використання великої кількості різних рухів.

413. Індивідуалізація навантажень на заняттях гімнастикою забезпечується такою методичною особливістю як:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
- в. використання великої кількості різних рухів.
- г. можливість чітко регулювати навантаження і регламентувати навчальний процес.

414. Змагання з чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:

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

415. Змагання з жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:

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

- в. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
- г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.

416. До основної медичної групи віднесені учні, які навчаються:

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

417. До підготовчої медичної групи віднесені учні, які навчаються:

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

418. До спеціальної медичної групи віднесені учні, які:

- а. звільнені від занять фізичної культури;
- б. навчаються за загальною програмою по ФК без здачі нормативів фізичної підготовки;
- в. навчаються окремо від загальних учнів класу за загальною програмою;
- г. навчаються окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я.

419. За загальною програмою по ФК без здачі нормативів фізичної підготовки навчаються учні, які віднесені до:

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

420. Окремо від загальних учнів класу за програмою, розробленою з урахуванням вад у стані здоров'я навчаються учні, які віднесені до:

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

421. Розвитку серцево-судинної системи сприяє така вправа:

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

422. Ходьба протиходом і змійкою відноситься до групи:

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

423. Ходьба на місці відноситься до групи:

- а. акробатичних вправ;
 - б. стройових вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
424. Ходьба на п'ятах відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. стройових вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
425. Ходьба на носках входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. загально-розвиваючих вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
426. Загально-розвиваючі вправи це:
- а. поодинокі, або групові дії в строю;
 - б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - в. природні життєво-необхідні види рухів;
 - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
427. Вправи на колоді відносяться до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
428. Підйом переворотом входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
429. Гімнастичні вправи на приладах це:
- а. поодинокі, або групові дії в строю;
 - б. природні життєво-необхідні види рухів;
 - в. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
430. Прикладні вправи включають:
- а. поодинокі, або групові дії в строю;
 - б. природні життєво-необхідні види рухів;
 - в. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
431. Стрибок через коня в довжину входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. опорних стрибків;
 - г. акробатичних вправ.

432. Біг відноситься до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. стрибків;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
433. Піднімання ніг у висі на перекладині відноситься до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
434. Нахили тулуба відносяться до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ художньої гімнастики;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
435. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи відноситься до:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
436. Вправи художньої гімнастики це:
- а. вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
 - б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - в. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму;
 - г. вправи з предметами (стрічкою, обручем, булавами, м'ячем), застосовуються на заняттях з дівчатами та жінками.
437. Акробатичні вправи це:
- а. вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
 - б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - в. акробатичні стрибки, перевороти, вправи в балансуванні;
 - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
438. Для активного відпочинку учнів слід використовувати такі форми занять гімнастикою як:
- а. масові гімнастичні виступи;
 - б. урок гімнастики;
 - в. фізкультурні хвилинки;
 - г. гімнастика на великій перерві і в режимі продовженого дня.
439. Для участі у змагальній діяльності слід застосовувати таку форму занять гімнастикою:
- а. фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
 - б. гімнастика до занять;
 - в. масові виступи;
 - г. секційні заняття.
440. До спеціальної медичної групи віднесенні учні, які мають:

- а. вади у стані здоров'я;
 - б. недостатній фізичний розвиток;
 - в. недостатній рівень фізичної підготовленості;
 - г. бажання батьків учні.
441. До підготовчої медичної групи віднесені учні, які мають:
- а. недостатній рівень фізичної підготовленості;
 - б. вади у стані здоров'я;
 - в. недостатній фізичний розвиток;
 - г. бажання батьків учня.
442. Для руху по колу подається команда, коли:
- а. направляючий знаходиться на одному з кутів залу;
 - б. направляючий знаходиться на одній з середин залу;
 - в. направляючий знаходиться в центрі залу
 - г. замикаючий знаходиться на одному з кутів залу.
443. Для розвитку сили м'язів рук слід застосовувати:
- а. кругові оберти руками вперед і назад;
 - б. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - в. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - г. стрибки на двох з оплесками руками над головою.
444. Для розвитку сили м'язів черевного пресу варто застосовувати:
- а. нахил вперед в положенні сід;
 - б. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - г. вис на перекладині на зігнутих руках.
445. Для розвитку сили м'язів черевного пресу слід застосовувати:
- а. піднімання тулуба в положенні лежачи на животі;
 - б. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
 - в. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
 - г. нахили тулуба вперед в положенні стійки ноги нарізно.
446. Для розвитку гнучкості в плечових суглобах слід застосовувати:
- а. вис на зігнутих руках на перекладині;
 - б. ривки руками назад;
 - в. колові рухи руками;
 - г. піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову.
447. Яка основна форма занять гімнастикою в школі?
- а. фізкультурні хвилинки;
 - б. ранкова гігієнічна гімнастика;
 - в. урок;
 - г. гімнастика на великій перерві.
448. Завданнями підготовчої частини уроку з гімнастики є:
- а. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям;
 - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - в. пробудження організму учнів після сну;
 - г. стимулювання відновних процесів в організмі.

449. Завданнями основної частини уроку з гімнастики є:
- а. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - б. стимулювання відновних процесів в організмі;
 - в. пробудження організму учнів після сну;
 - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
450. Завдання заключної частини уроку з гімнастики є:
- а. пробудження організму учнів після сну;
 - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - в. стимулювання відновних процесів в організмі;
 - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
451. Підготовка систем організму до основної роботи на уроці здійснюється в:
- а. підготовчій частині уроку;
 - б. основній частині уроку;
 - в. заключній частині уроку;
 - г. впродовж всього уроку.
452. Розвиток фізичних якостей учнів здійснюється:
- а. в підготовчій частині уроку;
 - б. в основній частині уроку;
 - в. в заключній частині уроку;
 - г. впродовж всього уроку.
453. Щільність уроку це:
- а. показник, який характеризує тривалість уроку;
 - б. показник, який характеризує ефективність використання часу на уроці;
 - в. показник, який характеризує час витрачений на простій;
 - г. показник, який визначає щільність розміщення учнів у строю.
454. Основним завданням етапу початкового розучування гімнастичного елемента є:
- а. розвиток фізичних здібностей;
 - б. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
455. Основним завданням етапу поглибленого розучування гімнастичного елемента є:
- а. розвиток фізичних здібностей;
 - б. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
456. Основним завданням етапу закріплення і удосконалення гімнастичного елемента є:
- а. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - б. розвиток фізичних здібностей;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
457. Ритміка представляє собою:
- а. систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;

- б. дисципліну, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
 - в. основу танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
 - г. систему рухів, які склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.
458. Класичний танець характеризується:
- а. використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
 - б. наявністю рухів в парі чоловіки з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
 - в. наявністю академічного стилю виконання рухів, який вимагає дотримання певних позицій ніг, рук, положень голови спини;
 - г. рухами в основі яких лежить міміка та жести.
459. Мелодія це:
- а. одноголосе вираження музичної думки завдяки чергуванню звуків певної висоти, темпу і ритму;
 - б. найвищий звук, який досягнуто музичному творі під час кожного підйому звуків;
 - в. момент найвищої напруги у музичному творі або його частині;
 - г. хвилеподібне чергування високих і низьких звуків у музичному творі.
460. Музичний ритм визначається як:
- а. різна висота звучання музики;
 - б. послідовне узгодження музичних звуків різної тривалості;
 - в. періодичність ударних і не ударних звуків;
 - г. відрізок музичного твору від однієї сильної долі до іншої сильної долі музики.
461. Ударними звуками (долями) музичного твору називаються:
- а. звуки музичного твору однакової тривалості;
 - б. акценти твору які можна відобразити тільки за допомогою ударних музичних інструментів;
 - в. сильні, виразні ритмічні акценти музичного твору;
 - г. сильні і слабкі акценти музичного твору.
462. Які з перелічених нижче вправ можна рекомендувати в якості найпростішого засобу для розвитку відчуття ритму?
- а. виконання ЗРВ під музику;
 - б. акцентовані оплески руками;
 - в. вправи зі стрічкою;
 - г. вправи з м'ячем.
463. Які з перелічених нижче вправ не відносять до засобів ритміки і хореографії:
- а. ЗРВ;
 - б. оплески і притупування;
 - в. вправи біля станка;
 - г. вправи на приладах.
464. Принцип свідомості і активності під час занять ритмікою і хореографією передбачає:
- а. свідоме відношення до занять, виховання зацікавленості в оволодінні рухами у взаємозв'язку з музикою і свідомого відношення до них;
 - б. необхідність створення уявлення про темп, ритм і амплітуду рухів які вивчаються;
 - в. постановку задач, які відповідають можливостям тих, хто займається;
 - г. безперервність процесу формування музично-ритмічних навичок.

465. Система виховання особистості, спрямована на формування у людини музично-рухових знань вмінь та навичок відносять до:

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

466. Використання рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят людей є характерним для:

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

467. Пантоміма це засіб емоційного самовираження матеріалом для якого є:

- а. жести;
- б. міміка;
- в. жести і міміка;
- г. спів, жести міміка.

468. В якому з перерахованих нижче видів спорту результат в значній мірі залежить від хореографічної підготовки спортсмена:

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

469. Які з перелічених засобів не доцільно включати в заняття з ритмічно-хореографічної підготовки?

- а. різновиди ходьби та бігу;
- б. загально-розвиваючі вправи під музику;
- в. вправи на гімнастичних приладах;
- г. вправи художньої гімнастики.

470. Народно-сценічний танець характеризується:

- а. використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
- б. наявністю рухів в парі чоловічини з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
- в. наявністю академічного стилю виконання рухів, який вимагає дотримання певних позицій ніг, рук, положень голови спини;
- г. рухами в основі яких лежить міміка та жести.

471. Хореографія представляє собою:

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

472. Кульмінацією музичного твору називають:

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

473. Музичний метр визначається як:

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

474. Бальні танці за своїм соціальним значенням носили:

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

475. 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.

476. Ритмічна гімнастика як засіб музично-ритмічного виховання передбачає:

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

477. "Гімнастичний стиль" виконання гімнастичних вправ, який передбачає досконале володіння формою рухів, виразне їх виконання з "натягнутими" носками, прямими руками і ногами забезпечує:

- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
- б. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
- в. можливість чітко регулювати навантаження і регламентувати навчальний процес
- г. нічого не забезпечує.

478. 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

479. 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.

480. 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.
481. 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.
482. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
 - б. силові, швидкісні вправи;
 - в. сонячна радіація, повітря, вода;
 - г. основні, підготовчі, підвідні вправи.
483. 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.
484. 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.
485. 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.
486. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?
- а. 30 %;
 - б. 40%;
 - в. 50%;
 - г. 50 - 60%.
487. 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.
488. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

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

489. 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.

490. 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.

491. 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.

492. 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.

493. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:

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

494. 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.

495. 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.

496. 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.

497. 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.

498. 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.