

СО(Фізична культура)_магістр_фаховий_2022

Базовий рівень

1. Яка мета занять у шкільних спортивних секціях?
 - 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
2. Який модуль діючих навчальних програм є обов'язковим для усіх шкіл України?
 - а. варіативний
 - б. теоретичний
 - в. інваріантний
 - г. загальної фізичної підготовки
3. Яке з понять найбільш адекватно характеризує сукупність духовних та матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?
 - а. фізичне виховання
 - б. фізична культура
 - в. фізичний розвиток
 - г. спорт
4. До засобів фізичного виховання належать:
 - а. засоби забезпечення здорового способу життя
 - б. засоби забезпечення звукової наочності
 - в. засоби забезпечення рухової наочності
 - г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори
5. До допоміжних засобів фізичного виховання відносять:
 - а. фізичні вправи
 - б. силові, швидкісні вправи
 - в. сонячне випромінювання, повітря, вода
 - г. основні, підготовчі, підвідні вправи
6. 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
7. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?
 - а. 30 %
 - б. 40%
 - в. 50%
 - г. 50-60%
8. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:

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

9. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

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

10. 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. фізична підготовка
- г. спорт

11. 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

12. Щільність уроку фізичної культури поділяється на:

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

13. 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

14. 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. активація рухової активності

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

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

16. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:
- засоби відновлення
 - фізичні вправи
 - гігієнічні засоби
 - природні фактори
17. До додаткових засобів фізичного виховання належать:
- загальнорозвиваючі фізичні вправи
 - силові, швидкісні вправи
 - природні та гігієнічні фактори
 - основні, підвідні, підготовчі вправи
18. Структуру уроку з фізичної культури складає:
- підготовча, основна і заключна частина
 - вступна, головна, підсумкова частини
 - стройова підготовка, імітаційні вправи, ігрові ситуації
 - фізичні вправи, фізичні навантаження
19. Основною формою фізичного виховання школярів є:
- фізична вправа
 - ранкова гімнастика
 - спортивна секція
 - урок фізичної культури
20. До уроку фізичної культури висуваються такі три основні вимоги:
- навчальна, основна, оздоровча
 - освітня, виховна, оздоровча
 - гігієнічна, розвивальна, формувальна
 - діагностична, виховна, оздоровча
21. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:
- розвиток моральних і інтелектуальних якостей
 - зміцнення власного здоров'я і здоров'я інших людей
 - виховання загальнолюдських та спеціальних якостей (сили волі, сміливості, терпеливості, наполегливості)
 - формування теоретичних знань
22. Які дієслова використовуються під час формування освітніх завдань уроку фізичної культури?
- ознайомити, розучити, закріпити, повторити, оцінити
 - розказати, продемонструвати, виправити, повторити
 - удосконалити, повторити, оцінити
 - ознайомити, продемонструвати, виправити помилки, виявити недоліки
23. Які дієслова використовуються під час формування оздоровчих завдань уроку фізичної культури?
- навчити, закріпити
 - продіагностувати, формувати
 - виховувати, удосконалювати
 - формувати, розвивати
24. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:

- а. організаційний, основний
 - б. попередній , заключний
 - в. попередній, безпосередній
 - г. підготовчий, основний
25. Який модуль діючих навчальних програм вибирає школа?
- а. варіативний
 - б. теоретичний
 - в. інваріантний
 - г. спортивний
26. Що є метою системи фізичного виховання?
- а. засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь
 - б. процес становлення та зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом життя
 - в. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства
 - г. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави
27. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу уроки поділяються на:
- а. урок ЛФК, профілактичні уроки
 - б. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки
 - в. уроки спеціалізованої професійно-прикладної підготовки
 - г. комбінований урок
28. Який вид діяльності відноситься до словесних методів навчання?
- а. наочне виконання фізичних вправ
 - б. пояснення та опис навчального матеріалу вчителем
 - в. очікування черги
 - г. використання учнями попереднього досвіду
29. Що відноситься до базової фізичної культури?
- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК
 - б. шкільна фізична культура
 - в. базовий спорт, спорт вищих досягнень
 - г. ЛФК
30. Що розуміють під специфічною витривалістю ?
- а. здатність протидіяти втомі
 - б. здатність протидіяти втомі залежно від характеру діяльності і вимог до різних рухових якостей
 - в. здатність виконувати роботу аеробного характеру
 - г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
31. Зі скількох частин складається урок фізичної культури ?
- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна
 - б. з 4 частин : втягувальна, підготовча, основна, заключна
 - в. з 2 частин : основна, заключна
 - г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна
32. 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
33. Загальна тривалість рухливої перерви складає :
- а. 5-10 хвилин
 - б. 15-20 хвилин
 - в. 40-50 хвилин
 - г. визначає вчитель фізичної культури
34. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його:
- а. фізичну підготовку
 - б. фізичний розвиток
 - в. фізичну освіту
 - г. фізичну культуру
35. Здатність людини проявляти максимальну силу в найкоротший час характеризує:
- а. абсолютну силу
 - б. відносну силу
 - в. вибухову силу
 - г. швидкісну силу
36. Що розуміють під відносною силою?
- а. значення сили, що припадає 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. здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
37. Які форми фізичної культури відносяться до спортивно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня?
- а. урок фізичної культури
 - б. позакласні заходи з фізичної культури
 - в. гімнастика до початку навчальних занять, динамічні хвилинки, динамічні паузи, рухлива перерва, спортивна година в групі продовженого дня
 - г. заняття в секціях
38. Робочий план-графік навчального процесу складається на:
- а. навчальний рік
 - б. чверть
 - в. півріччя
 - г. місяць
39. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:
- а. навчання руховим діям
 - б. формування знань і уявлень в сфері ФКіС
 - в. розвиток розумової діяльності
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
40. Моторна щільність уроку характеризується співвідношенням:

- а. (Часу основної частини x 100 %)/45 хв
 - б. (Часу, затраченого на педагогічно виправдані заходи, x 100 %)/45 хв
 - в. (Часу, затраченого на виконання вправ, x 100 %)/45 хв
 - г. Часу, затраченого на підготовчу і заключну частину, x 100 %)/ 45 хв
41. 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
42. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?
- а. 6-10 років
 - б. 5-10 років
 - в. 6-12 років
 - г. 4-9 років
43. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури в ідеалі?
- а. 70-80 %
 - б. 100 %
 - в. 80-90 %
 - г. 60-70 %
44. Пік спортивної форми - 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
45. Фізична культура - це ...
- а. сукупність матеріальних цінностей
 - б. виконання фізичних вправ
 - в. процес удосконалення можливостей людини
 - г. частина загальної культури суспільства
46. Під фізичним розвитком, як процесом, розуміють:
- а. зміни морфофункціональних властивостей організму протягом життя
 - б. розміри мускулатури, форми тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізичну працездатність
 - в. вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ
 - г. рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом
47. Що називається поставою?
- а. силует людини
 - б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрій
 - в. пружинні характеристики хребта і стоп
 - г. звична поза людини у вертикальному положенні
48. Технікою фізичних вправ прийнято називати:
- а. спосіб вирішення рухової задачі
 - б. спосіб організації рухів при виконанні вправ

- в. склад і послідовність рухів при виконанні вправ
- г. спосіб найбільш ефективного виконання рухових дій

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

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

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

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

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

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

52. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

53. 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. круговий
- г. груповий

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

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

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

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

56. Найбільш інформативним, об'єктивним і широко вживаним у практиці фізичного виховання показником реакції організму на фізичне навантаження є:
- а. час виконання рухової дії
 - б. величина частоти серцевих скорочень (ЧСС)
 - в. тривалість відновлення
 - г. коефіцієнт витривалості
57. Вправи, спрямовані на розвиток 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
58. Витривалість по відношенню до певного виду спортивної діяльності називається:
- а. аеробною витривалістю
 - б. анаеробною витривалістю
 - в. анаеробно-аеробною витривалістю
 - г. спеціальною витривалістю
59. Здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності називається:
- а. функціональною стійкістю
 - б. біохімічною економізацією
 - в. тренуваністю
 - г. витривалістю
60. Педагогічно невиправданий час на уроці – це:
- а. допоміжні дії
 - б. виконання фізичних вправ
 - в. пояснення і показ вправ
 - г. простій на уроках
61. Дайте характеристику поняття “фізичне виховання”:
- а. складова частина загальної частини культури, яка є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
 - б. методика фізичного виховання, є спеціальною галуззю педагогіки, сукупністю форм фізичного виховання
 - в. педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, формування спеціальних знань, умінь і навичок
 - г. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень
62. Дайте визначення терміну “спорт” :
- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя
 - б. це виховна, ігрова та змагальна діяльність, яка базується на виконанні фізичних вправ, керується певними правилами і спрямована на досягнення найвищих результатів
 - 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

63. Яке з понять відповідає педагогічному процесу, який спрямований на формування фізичних якостей та навчання руховим діям?
- а. фізичний розвиток
 - б. спорт
 - в. фізичне виховання
 - г. фізична культура
64. 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
65. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку молоді до служби в рядах Збройних сил України ?
- а. базова фізична підготовка
 - б. військово-прикладна підготовка
 - в. спортивно-оздоровча рекреація
 - г. фізична реабілітація
66. 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,
67. 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, який спрямований на вирішення основних завдань фізичного виховання
 - в. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ
 - г. словесний і практичний спосіб взаємодії вчителя і учня
68. У рамках загальноосвітньої школи підготовча частина уроку фізичної культури зазвичай триває:
- а. 10-12 хвилин
 - б. 1-2 хвилини
 - в. 25-30 хвилин
 - г. 5-7 хвилин
69. Охарактеризуйте поняття “деталі техніки”:
- а. сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання
 - б. другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму
 - в. основні моменти узгодження рухів у просторі
 - г. постійні зростання вимог до рівня спортивних результатів
70. Яку назву має перший етап навчання руховим діям?

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

71. Назвіть третій етап навчання руховим діям:

- а. етап закріплення рухової дії
- б. етап розучування рухової дії
- в. етап повторення рухової дії
- г. позитивний перенос рухової навички

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

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

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

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

74. "Гнучкість" як фізична якість - це:

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

75. Пояснення відносяться до методу, як виду діяльності:

- а. словесний
- б. наочний
- в. практичний
- г. теоретичний

76. Що визначає сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини?

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

77. Розкрийте зміст поняття "відносна сила":

- а. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини
- б. значення сили, що припадає на 1 см² фізіологічного поперечника м'язів
- в. кількість абсолютної сили, що припадає на 1 кг маси тіла людини
- г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір

78. Цілі управління у фізичній культурі – це...

- а. загальне призначення організації
 - б. стан загальної спрямованості на досягнення необхідного позитивного результату
 - в. передбачуваний стан об'єкта управління у майбутньому бажаному періоді
 - г. бажаний, можливий і необхідний стан організації (галузі) у фізичній культурі, який має бути досягнутим
79. Виберіть правильну відповідь "специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є":
- а. формування знань і застосування в області ФКіС
 - б. навчання руховим діям
 - в. розвиток розумової діяльності
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
80. Пасивна гнучкість це:
- а. здібність людини досягати великої амплітуди руху
 - б. здатність людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил
 - в. властивості розтягувати м'язи
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
81. Розкрийте зміст поняття "фізична вправа":
- а. будова рухової дії
 - б. руховий склад дії
 - в. усі варіанти вірні
 - г. спеціально організована рухова дія, яка спрямована на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковується його закономірностям
82. Яка основна форма фізичного виховання використовується у закладах загальної середньої освіти?
- а. гімнастика до занять
 - б. урок фізичної культури
 - в. рухлива перерва
 - г. динамічна хвилина
83. Яке з визначень характеризує силові здібності?
- а. здатність людини протистояти втомі
 - б. здібність виконувати вправу за короткий час
 - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язового напруження
 - г. здібність до високої рухомості у суглобах
84. Під гнучкістю розуміють
- а. властивість людини досягти великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил
 - б. морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухомості його ланок
 - в. властивості розтягувати м'язи
 - г. все вказане
85. Що входить до педагогічного контролю?
- а. хронометраж діяльності учнів, визначення фізичного навантаження
 - б. контрольні випробування
 - в. педагогічний аналіз уроку
 - г. все вказане
86. Під загальною щільністю розуміють:

- а. відношення часу, витраченого на педагогічно виправдані заходи, до часу всього заняття
 - б. відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до часу всього заняття
 - в. час, витрачений на організацію уроку
 - г. час, витрачений на пояснення і показ вправ
87. Основною рисою рухової навички є:
- а. автоматичне виконання рухової дії
 - б. постійна концентрація уваги в процесі виконання
 - в. скованість виконання рухової дії
 - г. контроль за діями
88. Сукупність основних фаз і рис структури руху, необхідних для вирішення рухового завдання – це:
- а. визначальна ланка техніки руху
 - б. основна фаза техніки руху
 - в. основа техніки руху
 - г. деталі техніки руху
89. Яке з визначень характеризує швидкісні здібності?
- а. сукупність індивідуальних особливостей, що забезпечує швидкість виконання рухових дій
 - б. здібність людини протидіяти втомі
 - в. здібність людини здійснювати переміщення об'єктів
 - г. здібність швидко реагувати на подразники
90. Спорт містить
- а. власне змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні відносини, норми і досягнення
 - б. відносно високі спортивні досягнення і значну кількість осіб, які займаються
 - в. систему достовірних наукових знань про основні закономірності спортивної діяльності
 - г. професійну діяльність і підготовку
91. Що є основною формою фізичного виховання у школі?
- а. рухливі перерви
 - б. урок
 - в. секційне заняття
 - г. спортивна година у групі продовженого дня
92. За рахунок чого кістка росте в товщину?
- а. окістя
 - б. діафізарного хряща
 - в. епіфізарного хряща
 - г. метафізарного хряща
93. На етапі становлення людства неповносправних осіб
- а. опікувало суспільство
 - б. опікували монастирі
 - в. переважно знищували
 - г. лікували
94. Яке з понять найбільш повно характеризує сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?

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

95. В Україні в давні часи неповносправних осіб:

- а. опікувало суспільство
- б. опікували монастирі
- в. переважно знищували
- г. лікували

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

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

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

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

98. Загальна характеристика поняття "методичний прийом":

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

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

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

100. Техніка фізичних вправ - це:

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

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

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

102. Загальна характеристика поняття "основа техніки":

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

103. Загальна характеристика поняття "деталі техніки":

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

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

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

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

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

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

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

107. До специфічних методів виховання силових здібностей належать:

- а. методи інтервальної, безперервної вправи
- б. методи максимальних, статодинамічних, ізометричних, ізотонічних зусиль
- в. кругові методи
- г. методом повторень

108. Здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою в суглобах характеризує таку фізичну якість як:

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

109. Характеристика поняття "гнучкість" як фізичної якості:

- а. здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю і частотою за мінімальний проміжок часу
 - б. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
 - в. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою
 - г. здатність виконувати тривалий час роботу без зниження її інтенсивності
110. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості:
- а. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
 - б. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою
 - в. здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу
 - г. здатність виконувати роботу без зниження її інтенсивності протидіючи наступаючій втомі
111. Здатність виконувати роботу без зниження її інтенсивності всупереч наступаючій втомі характеризує фізичну якість:
- а. силу
 - б. гнучкість
 - в. спритність
 - г. витривалість
112. Основною формою занять у фізичному вихованні є:
- а. позакласні форми занять
 - б. позаурочні форми занять
 - в. позашкільні форми занять
 - г. урочні форми занять
113. Відношення педагогічно виправданих (раціональних) затрат часу до загальної тривалості уроку називається:
- а. обсягом фізичного навантаження
 - б. інтенсивністю фізичного навантаження
 - в. моторною щільністю уроку
 - г. загальною щільністю уроку
114. Дайте визначення поняттю "фізичне виховання":
- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя
 - б. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок
 - в. складова частина загальної частини культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
 - г. фізичне виховання, є спеціальною галуззю педагогіки, сукупністю форм фізичного виховання
115. Дайте визначення "фізична культура":
- а. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок
 - б. складова загальної частини культури, яка є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
 - в. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень
 - г. є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей
116. Дайте визначення "фізичний розвиток":
- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя

- б. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок
 - в. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень
 - г. складова частина загальної частини культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
117. Першою науковою роботою, присвяченою вихованню осіб з інвалідністю, була:
- а. "Атлас з анатомії" Леонардо да Вінчі
 - б. "Paralysomena" Дж.Кардано
 - в. "Про буття і сутність" Фоми Аквінського
 - г. "Канон медицини" Авіцени
118. Поняття "інвалідність" біло введено в період:
- а. первіснообщинного ладу
 - б. феодального ладу
 - в. капіталізму
 - г. соціалізму
119. Сутність поняття "метод":
- а. діяльність вчителя щодо цілеспрямованого формування та розвитку особистості людини
 - б. спосіб сумісної діяльності вчителя та учнів, який спрямований на вирішення основних завдань фізичного виховання
 - в. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ
 - г. спеціально упорядкована сукупність методичних прийомів, засобів та форм
120. Що таке техніка фізичних вправ?:
- а. це внутрішня і зовнішня структура рухів
 - б. це найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найвищих результатів
 - в. це сукупність процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправ
 - г. це спосіб виконання рухової дії за найкоротший час
121. Що визначає сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання?
- а. основу техніки
 - б. визначальну ланку техніки
 - в. деталі техніки рухів
 - г. типову техніку рухів
122. Визначення сутності поняття "основа техніки"
- а. сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання
 - б. рухи, які не є характерними тільки для даної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами
 - в. найважливіша частина способу вирішення рухового завдання
 - г. еталонне виконання рухової дії
123. До м'язів черевного преса відносяться:
- а. передній зубчастий м'яз
 - б. прямий м'яз живота
 - в. поперековий м'яз
 - г. діафрагма

124. Виберіть режим, при якому м'язи проявляють силу без зміни своєї довжини:
- а. ізокінетичний режим
 - б. динамічний режим
 - в. ізотонічний режим
 - г. ізометричний режим
125. Скорочувальним елементом м'язової тканини є:
- а. ядро
 - б. тонофібрили
 - в. міофібрили
 - г. колагенові і еластичні волокна
126. Зріла кісткова клітина - це:
- а. остеоліт
 - б. остеобласт
 - в. остеоцит
 - г. остеон
127. Означення "пасивної гнучкості":
- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху
 - б. здібність людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил
 - в. властивості розтягувати м'язи
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
128. У 1924 році у Парижі відбулись:
- а. перші Олімпійські ігри для глухих
 - б. XII літні Олімпійські ігри
 - в. Параолімпійські ігри
 - г. Спеціальна Олімпіада
129. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є ...
- а. формування знань і уявлень про фізичну культуру і спорт
 - б. навчання руховим діям
 - в. розвиток розумової та активної діяльності
 - г. зміцнення організму та загальний розвиток
130. Під технікою фізичних вправ розуміють:
- а. способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно кращою ефективністю
 - б. способи вирішення рухових дій, які послідовно і з максимальною ефективністю дають змогу реалізувати силові здібності людини
 - в. способи виконання рухових дій, які мають естетичну спрямованість
 - г. способи виконання рухових дій з чіткою ритмічною характеристикою
131. Під темпом рухів розуміють:
- а. повторення лише основних фаз рухів в обмеженому часі
 - б. кількісні характеристики рухів, що характеризують техніку фізичних вправ
 - в. повторення циклів рухів або кількість рухів за одиницю часу
 - г. повторення рухів за еталонну метричну одиницю часу
132. Основною ознакою рухової навички є:

- а. автоматизованість управління руховими діями
 - б. неавтоматизованість управління руховими діями
 - в. концентрація уваги при виконанні основної фази рухових дій
 - г. концентрація уваги на найбільш складних елементах рухової діяльності
133. До координаційних здібностей можна віднести:
- а. здібність до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), до ритмічної діяльності
 - б. здібність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів
 - в. здібність до координованості рухів, до виконання пластичних рухів
 - г. все перелічене
134. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних?
- а. здібність до збереження рівноваги
 - б. здібність до точного дозування величини м'язових зусиль
 - в. здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал
 - г. здібність до точного відтворення рухів у просторі
135. М'язова витривалість буває:
- а. статична і відносна
 - б. динамічна і абсолютна
 - в. статична і динамічна
 - г. динамічна, відносна, оптимальна
136. Здібність, яка дозволяє утримувати достатньо довго максимальну швидкість рухів називається:
- а. швидкісною витривалістю
 - б. абсолютним запасом швидкості
 - в. спеціальною витривалістю
 - г. загальною витривалістю
137. Здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем називається:
- а. специфічною витривалістю
 - б. спеціальною витривалістю
 - в. глобальною витривалістю
 - г. кардіореспіраторною витривалістю
138. Витривалість до певних якісних сторін рухових можливостей людини називається:
- а. специфічною витривалістю
 - б. загальною витривалістю
 - в. швидкісно-силовою витривалістю
 - г. анаеробною витривалістю
139. Під пасивною гнучкістю розуміють:
- а. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження і тп)
 - б. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок особливостей будови опорно-м'язового апарату
 - в. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль
 - г. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою в стані втоми

140. Яка рухова здібність при надмірному розвитку негативно впливає на прояв рухливості в суглобах?

- а. координаційні здібності
- б. силові здібності
- в. швидкісні здібності
- г. здібність до витривалості

141. Рухомість в суглобах вимірюється приладом:

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

142. Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:

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

143. Основною формою організації занять фізичними вправами в школі є:

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

144. Планування у фізичному вихованні — це:

- а. система упорядкування та реалізації методичних принципів у майбутньому навчальному процесі
- б. система визначення засобів, методів і форм організації майбутнього навчального процесу в конспектах уроків фізкультури
- в. система попередньо розроблених на основі мети організаційних, змістових і методичних чинників для проведення майбутнього навчального процесу
- г. впроваджена діяльність викладача з метою реалізації мети і завдань фізичного виховання

145. Державними документами планування є:

- а. навчальна програма, навчальний план
- б. навчальна програма, план-графік навчального процесу
- в. навчальний план, плани-конспекти уроків
- г. план-графік навчального процесу, робочий план, плани-конспекти уроків

146. В якому документі планування навчального процесу з фізичного виховання вказано дозування фізичного навантаження:

- а. навчальному плані
- б. робочому плані
- в. плані-графіку навчального процесу
- г. плані-конспекті уроку

147. На початку навчального року, як правило, проводиться контроль:

- а. оперативний
- б. попередній

- в. етапний
- г. поточний

148. Здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу характеризує фізичну якість

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

149. Тактична підготовка - це:

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

150. Технічна підготовка - це:

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

151. Завдяки діяльності Сток-Мандевільської федерації, що проводила змагання для інвалідів-спинальників зародились:

- а. перші Олімпійські ігри для глухих
- б. Дефлімпійські ігри
- в. Паралімпійські ігри
- г. Спеціальна Олімпіада

152. Скільки часу займає самостійна рухова активність дітей у дошкільному закладі:

- а. половину часу
- б. 1/3 часу
- в. цілий день
- г. вони не займаються самостійною руховою активністю

153. Тривалість спортивної розваги в закладах дошкільної освіти становить:

- а. 30-50 хв
- б. 20-30 хв
- в. 50-60 хв
- г. 10-20 хв

154. Що таке "туристична прогулянка"?

- а. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку
- б. дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них
- в. найпростіша короточасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас з метою оздоровлення та загартування організму, що має елементи техніки туризму
- г. проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом

155. Дайте визначення поняття "Експерсія"?

- а. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою для загального культурного розвитку
- б. дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них
- в. найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас, з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму
- г. проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом

156. Дайте визначення поняття "Спортивний туристичний похід"?

- а. формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень в майбутніх спортивних походах
- б. групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час
- в. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку
- г. проводиться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і має за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом

157. Що таке "Туристичні змагання"?

- а. групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час
- б. проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом
- в. виявлення та уніфіковане порівняння досягнень туристів з техніки спортивного туризму або в проведенні спортивних туристичних походів
- г. короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму

158. Дайте визначення "Смуги перешкод"

- а. коротка, динамічна дистанція, насичена технічними етапами
- б. довга дистанція, яка імітує похідні умови
- в. передбачає надання силами команди першої долікарської допомоги "умовно потерпілому" та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту
- г. передбачає виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів

159. Що таке "Крос-похід"?

- а. подолання короткої, динамічної дистанції, яка насичена технічними етапами,
- б. подолання довгої дистанції, яка імітує похідні умови
- в. передбачає надання силами команди першої долікарської допомоги "умовно потерпілому" та виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту, складеному з технічних етапів
- г. передбачає виконання завдань під час проходження смуги перешкод, яка містить елементи туристичної техніки

160. Що таке "страхування і самострахування" в туризмі?

- а. це комплекс вправ, що забезпечує правильність виконання завдань у туризмі
 - б. це комплекс прийомів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві під час подолання природних або штучних перешкод
 - в. це сукупність знань щодо техніки безпеки під час подолання перешкод
 - г. це сукупність умінь та навичок для безпечного проходження технічних етапів
161. У 1968 році у США за підтримки Ю.Кенеді-Шрайвер поширились:
- а. Перші Олімпійські ігри для глухих
 - б. Дефлімпійські ігри
 - в. Параолімпійські ігри
 - г. Спеціальна Олімпіада
162. У Дефлімпійських іграх основним контингентом були спортсмени:
- а. з вадами зору
 - б. з вадами слуху
 - в. з параплегією
 - г. з розумовими вадами
163. У Параолімпійських іграх основним контингентом були спортсмени:
- а. з вадами зору
 - б. з вадами слуху
 - в. з вадами опорно-рухового апарату
 - г. з розумовими вадами
164. Яка мета "Зеленого туризму?"
- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
 - б. учасники подорожують автобусами, літаками, теплоходами, поїздами по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсивод
 - в. має на меті залучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості
 - г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань
165. Мета професійно-прикладного туризму
- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
 - б. удосконалення професійних знань, умінь і навичок засобами туризму
 - в. має на меті залучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості
 - г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань
166. Мета спортивного туризму
- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток історичного та природного змісту
 - б. удосконалення професійних знань, умінь і навичок засобами туризму
 - в. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань, умінь та навичок
 - г. удосконалення знань, умінь, навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості
167. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:

- а. часом утримання пози ("шпагату")
 - б. в кутових градусах або сантиметрах з використанням апаратури або тестів
 - в. швидкістю виконання вправ на розтягування
 - г. ефектом прояву відносної сили
168. Гоніометрія використовується для оцінки:
- а. гнучкості у суглобах
 - б. комплексної швидкості
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. координаційних якостей
169. Динамометрія використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції
 - б. максимальної сили тяги м'язів
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості рухів
170. Спідографія використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції
 - б. комплексної швидкості
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості рухів
171. Що вимірює спірометр?
- а. артеріальний тиск
 - б. окружність грудної клітки
 - в. життєву ємність легенів
 - г. силу тиску видиху
172. Яке тестове завдання служить для визначення загальної гнучкості?
- а. біг на 30 м
 - б. гімнастичний міст
 - в. стрибки у висоту
 - г. біг з бар'єрами
173. Теппінг-тест використовується для оцінки:
- а. швидкості рухів
 - б. максимальної частоти ніг
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості рухів
174. Хват падаючої гімнастичної палиці використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції
 - б. максимальної частоти ніг
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості рухів
175. У спортивній метрології застосовуються норми:
- а. вікові, біологічні та розрядні
 - б. стандартні і довільні
 - в. порівняльні, індивідуальні та належні
 - г. універсальні, масові та індивідуальні

176. Який руховий тест слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- а. тривалий біг до 25-30 хв
 - б. стрибки зі скакалкою
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
177. Яке тестове завдання служить для визначення спритності?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. стрибки у довжину з місця
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
178. Яке тестове завдання служить для визначення витривалості?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. біг на довгі дистанції
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
179. Яке тестове завдання служить для визначення статичної рівноваги?
- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд
 - в. проба Яроцького
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
180. Яке тестове завдання служить для визначення динамічної рівноваги?
- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд
 - в. проба Яроцького
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
181. Яке тестове завдання служить для визначення швидкісної витривалості?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. біг на довгі дистанції
 - г. біг на 400 або 800 м
182. Основні характеристики тестів:
- а. надійність, інформативність, стабільність, еквівалентність, узгодженість, стандартність
 - б. надійність, інформативність, добротність, стандартність
 - в. надійність, відтворюваність, валідність, універсальність
 - г. валідність, інформативність, надійність, специфічність, універсальність
183. Яке тестове завдання служить для визначення гнучкості хребетного стовпа?
- а. нахил тулуба вперед з положення сидячи
 - б. човниковий біг
 - в. підтягування на перекладині
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
184. Для визначення статичної рівноваги використовують таке тестове завдання:
- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд

- в. тест Бондаревського
 - г. човниковий біг
185. Типова структура уроку складається з:
- а. двох частин
 - б. трьох частин
 - в. чотирьох частин
 - г. п'яти частин
186. Основним методом розвитку гнучкості є:
- а. безперервний метод
 - б. метод повторної вправи
 - в. перемінний метод
 - г. метод статичних зусиль
187. М'язи антагоністи це м'язи:
- а. розташовані на згинальних поверхнях
 - б. забезпечують протилежні рухи в суглобах
 - в. діючі на 23 суглоба
 - г. забезпечують синхронний рух кінцівок
188. У Спеціальних Олімпіадах брали участь спортсмени:
- а. з вадами зору
 - б. з вадами слуху
 - в. з вадами опорно-рухового апарату
 - г. з розумовими вадами
189. Визначте, яке із названих понять забезпечує прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової діяльності:
- а. фізична підготовка
 - б. професійно-прикладна фізична підготовка
 - в. фізична культура
 - г. фізичний розвиток
190. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини, відносяться:
- а. показники рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів
 - б. рівень і якість сформованих спортивних життєво важливих рухових умінь і навичок
 - в. рівень спортивних досягнень
 - г. соматометричні, соматоскопічні і фізіометричні показники
191. Засобами фізичного виховання є:
- а. фізичні вправи, ментальний тренінг
 - б. тренажери, гантелі, резинові амортизатори, вправи з вагою власного тіла
 - в. оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори
 - г. фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори
192. Які ви знаєте загально-педагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
- а. словесний, наочний, змагальний
 - б. словесний, наочний
 - в. строго регламентованої вправи, ігровий, наочний
 - г. ігровий, змагальний

193. Робочий план-графік на семестр планується на підставі документу:
- календарно-тематичного плану
 - плану конспекту на урок
 - річного плану-графіку
 - поурочного плану-графіку
194. Вкажіть способи перевірки успішності, що проводиться на уроках ФК:
- поточна перевірка
 - контрольна перевірка
 - модульна перевірка
 - оперативна перевірка
195. Скільки хвилин складає загальна тривалість рухливої перерви?
- 10-15 хвилин
 - 20-30 хвилин
 - 15-20 хвилин
 - 30-40 хвилин
196. До базової фізичної культури відносять:
- лікувальну і спортивно-реабілітаційну ФК
 - базовий спорт, спорт вищих досягнень
 - ЛФК, фізичну рекреацію
 - шкільну фізичну культуру та пролонгуючі види ФК
197. Швидкісні здібності найбільше прогресують у школярів такого віку:
- з 7 до 9-10 років
 - з 15 до 17 років
 - з 6 до 7-8 років
 - з 14 до 16 років
198. До елементарних форм прояву швидкісних здібностей людини відносять
- аеробна, анаеробна
 - абсолютна, відносна, вибухова
 - швидкість реакцій, частота рухів, швидкість окремої рухової дії
 - тривалість та інтенсивність вправ
199. Вправи на швидкість реагування, на частоту рухів, вправи з граничною і максимальною швидкістю сприяють розвиткові
- сили
 - гнучкості
 - швидкісних здібностей
 - витривалості
200. Класифікація фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей
- основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - циклічні, ациклічні, комбіновані
 - максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
201. Що розуміють під загартовуванням?

- а. купання в холодній воді і ходіння босоніж
- б. пристосування організму до впливу зовнішнього середовища
- в. поєднання повітряних і сонячних ванн з гімнастикою і рухливими іграми
- г. все перераховане

202. Вимірювання ЧСС відразу після пробігання відрізка дистанції слід віднести до одного з видів контролю:

- а. оперативного
- б. поточного
- в. попереднього
- г. підсумкового

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

- а. вправ на приладах
- б. опорних стрибків
- в. акробатичних вправ
- г. жодне з перерахованих

204. 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 для спільних дій
- г. жодне з перерахованих

205. Класифікація фізичних вправ за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання

- а. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
- б. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
- в. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
- г. циклічні, ациклічні, комбіновані

206. Дозування навантаження – це:

- а. виконання фізичних вправ з різних вихідних положень
- б. зміна його обсягу й інтенсивності
- в. зміна умов виконання вправ
- г. різна послідовність виконання фізичних вправ

207. Які фізичні якості розвиваються найбільш інтенсивно в учнів старшого шкільного віку?

- а. швидкість
- б. гнучкість
- в. сила і витривалість
- г. координованість рухів

208. Метою системи фізичного виховання є:

- а. засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь,
- б. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави,
- в. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя
- г. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства

209. Види гнучкості як фізичної якості
- а. аеробна, анаеробна
 - б. активна, пасивна
 - в. абсолютна, відносна
 - г. загальна, індивідуальна
210. Види силових здібностей
- а. активна, пасивна
 - б. аеробна, анаеробна, загальна, спеціальна
 - в. стандартна, повторна, перемінна
 - г. абсолютна, відносна, вибухова, швидкісна
211. До допоміжних засобів фізичного виховання належать
- а. фізичні вправи
 - б. природні та гігієнічні фактори
 - в. циклічні та ациклічні вправи
 - г. фізичне навантаження
212. Часові характеристики техніки рухів визначають
- а. положення тіла, переміщення тіла
 - б. траєкторія рухів, амплітуда рухів
 - в. тривалість, темп, ритм, момент часу
 - г. обсяг, інтенсивність
213. Просторові характеристики техніки рухів визначають
- а. тривалість, темп, ритм, момент часу
 - б. положення тіла, траєкторія, амплітуда
 - в. ритмічні характеристики рухів
 - г. положення, темп, ритм
214. За рахунок чого кістка росте в довжину?
- а. окістя
 - б. діафізарного хряща
 - в. епіфізарного хряща
 - г. метафізарного хряща
215. До методів фізичного виховання належать
- а. словесні, наочні, практичні методи
 - б. оздоровчі, освітні, виховні
 - в. свідомості і активності, доступності, систематичності
 - г. словесні, освітні, практичні
216. Відповідно до існуючої системи освіти шкільний вік поділяється на
- а. середній і старший
 - б. дошкільний, молодший, середній і старший
 - в. молодший, середній і старший
 - г. молодший, основний
217. Які основні специфічні засоби фізичного виховання
- а. гігієнічні фактори
 - б. фізичні вправи

- в. засоби забезпечення наочного впливу
 - г. оздоровчі сили природи
218. Що відноситься до просторово-часових характеристик рухів
- а. положення, траєкторія, потужність
 - б. швидкість і прискорення
 - в. зовнішні і внутрішні сили
 - г. амплітуда рухів
219. Виберіть біологічну послідовність шкільного віку?
- а. середній, молодший, старший
 - б. молодший, старший, середній
 - в. молодший, середній, старший
 - г. старший середній молодший
220. Що визначають часові характеристики техніки рухів?
- а. положення тіла, переміщення тіла,
 - б. траєкторія рухів, амплітуда рухів,
 - в. обсяг, інтенсивність
 - г. тривалість, темп, ритм, момент часу,
221. Що показують просторові характеристики техніки рухів?
- а. положення тіла, траєкторію, амплітуду
 - б. тривалість, темп, ритм, момент часу
 - в. ритмічні характеристики рухів
 - г. положення, темп, ритм
222. До якого шкільного віку відносяться школярі від 10-11 р. до 15-16 р. ?
- а. молодшого шкільного віку
 - б. середнього шкільного віку
 - в. старшого шкільного віку
 - г. середнього і старшого шкільного віку
223. Структурною одиницею гладкої м'язової тканини є:
- а. сухожилля м'яза
 - б. міоцит
 - в. м'язове волокно
 - г. м'язове черевце
224. Інвалідність встановлюється:
- а. психолого-педагогічною комісією
 - б. органами соціального захисту
 - в. медико-соціальною експертною комісією
 - г. сімейним лікарем
225. Управління – це...
- а. сукупність послідовних дій управлінського персоналу для досягнення цілей організації
 - б. цілеспрямована дія на об'єкт з метою змінити його стан або поведінку у зв'язку зі зміною обставин
 - в. сукупність дій щодо формування і прийняття управлінських рішень
 - г. сукупність дій щодо визначення цілей для об'єктів управління, на основі збирання інформації

226. Спортивний менеджмент – це...
- а. теорія і практика ефективного управління організаціями у фізичній культурі в сучасних ринкових умовах
 - б. сукупність способів і засобів впливу суб'єкта, що управляє, на об'єкт управління для досягнення визначених цілей у фізичній культурі
 - в. розпорядження, норми, правила соціального і морального характеру, яких має дотримуватися керівник у своїй практичній діяльності у фізичній культурі
 - г. концепція управління, орієнована головним чином на практичне використання її основних положень і принципів у фізичній культурі
227. Діти з суттєвими дефектами опорно-рухового апарату належать до
- а. основної групи фізичного виховання
 - б. підготовчої групи фізичного виховання
 - в. спеціальної групи фізичного виховання
 - г. інклюзивної групи фізичного виховання
228. Сенситивний період розвитку загальної витривалості спостерігається у
- а. 10-14 років
 - б. 15-16 років
 - в. 8-10 років
 - г. 6-8 років
229. Порогова ЧСС - це
- а. найменша ЧСС при фізичних навантаженнях, нижче якої не виникає тренувального ефекту
 - б. найвища ЧСС, яка може бути досягнута в процесі тренування
 - в. середня ЧСС за тренування
 - г. помірна ЧСС
230. До соматоскопічних ознак фізичного розвитку належать:
- а. величина життєвої ємності легенів, ЧСС
 - б. форма грудної клітки, хребта, ніг, стопи
 - в. довжина тіла і окремих його частин
 - г. артеріальний тиск, пульс
231. Сколіоз
- а. це бічне викривлення хребта
 - б. це викривлення хребта у фронтальній площині
 - в. характеризується сильно вираженою плоскостопістю
 - г. це згладжування вигинів усіх відділів хребта
232. За допомогою якого приладу визначають силу м'язів кисті?
- а. кистьового динамометра
 - б. антропометра
 - в. спірометра
 - г. тонометра
233. Сенситивний період розвитку м'язової сили спостерігається у:
- а. 10-12 років
 - б. 13-16 років

- в. 8-10 років
- г. 6-7 років

234. До фізіометричних ознак фізичного розвитку належать:

- а. величина життєвої ємності легенів
- б. довжина тіла і окремих його частин
- в. маса тіла
- г. ступінь жировідкладення

235. Процеси ретардації характеризуються:

- а. високим зростом та масою тіла
- б. значною величиною життєвої ємності легенів
- в. значним відставанням у показниках фізичного розвитку від середніх значень своїх однолітків
- г. високими темпами біологічного розвитку

236. Розподіл дітей на групи здоров'я відбувається:

- а. на підставі визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей
- б. на підставі визначення термінів осифікації кісток кисті
- в. на підставі наявності або відсутності у момент обстеження хронічних захворювань
- г. на підставі визначення темпів статевого дозрівання

237. За допомогою якого приладу визначають життєву ємність легенів у школярів?

- а. ручного динамометра
- б. антропометра
- в. тонометра
- г. спірометра

238. До підготовчої групи фізичного виховання зараховуються діти:

- а. що мають незначні функціональні відхилення
- б. при наявності хронічних захворювань
- в. з короткозорістю більше як 5 діоптрій
- г. з особливими освітніми потребами

239. Сенситивний період розвитку швидкості спостерігається у:

- а. 11-15 років
- б. 13-16 років
- в. 9-11 років
- г. 6-7 років

240. Сенситивний період розвитку загальної витривалості пов'язаний із

- а. ростом об'єму і м'язової маси серця
- б. збільшенням маси тіла
- в. збільшенням росту
- г. закінченням статевого дозрівання школярів

241. Силовий індекс:

- а. дозволяє оцінити функціональні резерви кардіореспіраторної системи
- б. дозволяє оцінити ступінь жировідкладення
- в. це відношення сили м'язів кисті до маси тіла
- г. характеризує силу м'язів грудної клітки

242. До соматометричних ознак фізичного розвитку належать:
- а. довжина тіла і окремих його частин, маса тіла, діаметри, обводи
 - б. життєва ємність легенів, динамометрія
 - в. артеріальний тиск, ЧСС
 - г. форма хребта, ніг
243. Під час проведення фізіометричних досліджень визначають
- а. зріст тіла
 - б. тип тілобудови
 - в. життєву ємність легенів
 - г. окружність грудної клітки
244. Плантаографія – це метод оцінки
- а. форми хребта
 - б. форми грудної клітки
 - в. рівня сплюснення стопи
 - г. рівня розвитку мускулатури
245. За допомогою якого приладу вимірюють рівень артеріального тиску?
- а. антропометра
 - б. тонометра
 - в. спірометра
 - г. динамометра
246. Фізичний розвиток – це:
- а. сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що характеризують процес його росту та формування
 - б. збільшення розміру м'язів внаслідок фізичних занять силової спрямованості
 - в. це процеси синтезу складних хімічних речовин з простих молекул, конструктивна фаза метаболізму
 - г. правильна відповідь відсутня
247. Фізичні і спортивні вправи – це:
- а. сукупність безперервно пов'язаних рухових дій, спрямованих на досягнення відповідної мети (вирішення рухового завдання)
 - б. це процеси синтезу складних хімічних речовин з простих молекул, конструктивна фаза метаболізму
 - в. вправи, під час виконання яких основним джерелом енергії є анаеробні процеси енергопродукції (фосфагенне джерело і гліколіз)
 - г. правильна відповідь відсутня
248. Фізіологія спорту – це
- а. наука, яка вивчає механізми адаптації організму до фізичних навантажень різної потужності і спрямованості з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, рівня тренуваності, впливу факторів довкілля
 - б. наука, яка вивчає фізичні та фізико-хімічні процеси в живих організмах
 - в. наука про хімічний склад організмів та їхніх складових частин та про хімічні процеси, що протікають в організмах
 - г. правильна відповідь відсутня
249. У вправах з разовим підніманням обтяження його величина не повинна перевищувати для школярів 9-10 років

- а. 90% маси тіла
- б. 70% маси тіла
- в. 50% маси тіла
- г. 30% маси тіла

250. У зоні низької інтенсивності робота може виконуватися

- а. при ЧСС 200 уд/хв, тривалий час
- б. при ЧСС 180 уд/хв, тривалий час
- в. 15-16 хв при ЧСС 130-160 уд/хв
- г. тривалий час, при ЧСС 100-120 уд/хв

251. Про навантаження помірної інтенсивності свідчить

- а. ЧСС 80-100 уд/хв
- б. ЧСС 130-160 уд/хв
- в. ЧСС 150-180 уд/хв
- г. ЧСС 180-200 уд/хв

252. У зоні високої інтенсивності робота може виконуватися

- а. 40 хв
- б. 30 хв
- в. 20 хв
- г. не більше 10 хв

253. У вправах з разовим підніманням обтяження його величина не повинна перевищувати для школярів 14-15 років:

- а. 90% маси тіла
- б. 70% маси тіла
- в. 50% маси тіла
- г. 30% маси тіла

254. Критична тривалість виконання фізичних вправ циклічного характеру в зоні максимальної потужності у школярів:

- а. 40 с
- б. 30 с
- в. 20 с
- г. 10 с

255. Про високу інтенсивність навантаження свідчить ЧСС:

- а. 120 уд/хв
- б. 130-140 уд/хв
- в. 150-170 уд/хв
- г. 200 уд/хв

256. Аеробна розминка повинна проводитися на рівні:

- а. 20% МСК
- б. 30% МСК
- в. 50% МСК
- г. 100% МСК

257. Найбільша оздоровча ефективність занять оздоровчою фізичною культурою спостерігається при:

- а. 65-85% від максимальної ЧСС
 - б. максимальній ЧСС
 - в. мінімальній ЧСС
 - г. помірній ЧСС
258. Гіпервітаміноз у юних спортсменів може виникати:
- а. внаслідок вживання надмірної кількості синтетичних вітамінів
 - б. внаслідок підвищення інтенсивності тренувального процесу
 - в. внаслідок обмеження вмісту вітамінів
 - г. внаслідок порушення засвоєння вітамінів
259. Адаптація – це
- а. здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища чи змін у самому організмі, в тому числі до фізичних навантажень
 - б. це стан, при якому зменшується діаметр м'язових волокон, кількість скоротливих білків у них, глікогену, АТФ і інш. Може виникати внаслідок детренованості, при тривалому) знерухомленні кінцівки, при денервації м'язів
 - в. окислення жирів (вільні жирні кислоти) – активація енергії АТФ за участю ферментів
 - г. правильна відповідь відсутня
260. Анаеробні спортивні вправи – це:
- а. вправи, під час виконання яких основним джерелом енергії є анаеробні процеси енергопродукції (фосфагенне джерело і гліколіз)
 - б. вправи, під час виконання яких джерелом енергії є окисне фосфорилування
 - в. це кількість енергії, яка витрачається людиною на виконання фізичної вправи в цілому
 - г. правильна відповідь відсутня
261. Аеробні спортивні вправи – це:
- а. вправи, під час виконання яких джерелом енергії є окисне фосфорилування
 - б. вправи, під час виконання яких основним джерелом енергії є енергопродукція з фосфагенного джерела і гліколізу
 - в. це кількість енергії, яка витрачається людиною на виконання фізичної вправи в цілому
 - г. правильна відповідь відсутня
262. Види спорту, пов'язані з розвитком сили
- а. акробатика
 - б. пауерліфтинг
 - в. метання спису
 - г. біатлон
263. Що вивчає біохімія спорту:
- а. анатомію тіла та її зміни при заняттях спортом
 - б. закономірності біохімічних перетворень в організмі людини в процесі занять фізичними вправами
 - в. хімічний склад організму та внутрішньотканинний обмін речовин
 - г. стан здоров'я людини та вплив на нього фізичних навантажень
264. Який клас жирів виконує енергетичну функцію, а який потрібен для синтезу тестостерону:
- а. фосфоліпіди, гліцерин
 - б. нейтральні жири, стероїди
 - в. гліколіпіди, стеарин
 - г. лецитин та кефалін

265. Назвати універсальне джерело хімічної енергії:
- АМФ
 - АТФ
 - КрФ
 - АКТГ
266. Назвати скоротливі білки м'язів:
- колаген та тропонін
 - гемоглобін та міоглобін
 - актин та міозин
 - аланін та метіонін
267. Білки, які містять повний набір незамінних амінокислот, називають:
- повноцінними,
 - складними,
 - неповноцінними
 - правильної відповіді немає
268. Що таке провітаміни? Речовини:
- з яких утворюються вітаміни
 - які утворюються з вітамінів
 - які блокують дію вітамінів
 - правильна відповідь відсутня
269. Структурною одиницею міофібрил є:
- саркомер
 - саркоплазма
 - мітохондрії
 - сарколема
270. Який гормон стимулює мінералізацію кісткової системи:
- кальцитонін
 - адреналін
 - тироксин
 - альдостерон
271. Незамінні амінокислоти:
- не можуть синтезуватися в організмі і обов'язково повинні поступати з їжею:
 - розгалужені амінокислоти
 - які синтезуються в організмі
 - правильна відповідь відсутня
272. Які існують форми порушення кислотно-основної рівноваги:
- кетоз та кетонурія,
 - авітаміноз та анемія
 - ацидоз та алкалоз
 - дегідратація
273. Що є складовою одиницею міофібрил?
- саркомер
 - саркоплазма

- в. мітохондрії
- г. сарколема

274. Гормони синтезуються у:

- а. скелетних м'язях
- б. тканинах-мішенях
- в. ендокринних залозах
- г. крові

275. Підготовча частина уроку фізичної культури:

- а. запобігає можливим пошкодженням суглобів при інтенсивних фізичних навантаженнях
- б. сприяє переходу організму до розумової праці
- в. сприяє швидкій ліквідації кисневої заборгованості
- г. покращує процеси відновлення

276. Процес акселерації характеризується:

- а. високим ростом, значною напругою фізіологічних функцій організму
- б. низьким ростом
- в. Значним відставанням у показниках фізичного розвитку від середніх значень своїх однолітків
- г. Відставанням процесів біологічного дозрівання

277. Індекс маси тіла характеризує:

- а. кількість кісткової тканини
- б. ступінь відповідності маси людини її зросту
- в. функціональні резерви дихальної системи
- г. рівень фізичної підготовленості

278. Індекс Руф'є характеризує:

- а. співвідношення росту і маси тіла
- б. резерви дихальної системи
- в. ступінь імунного захисту організму
- г. працездатність школярів

279. До спеціальної групи фізичного виховання належать школярі:

- а. з хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації та субкомпенсації
- б. після гострих захворювань
- в. з підвищеною збудливістю ЦНС
- г. з гіперактивністю

280. Фізичну працездатність і резерв здоров'я людини визначають

- а. по величині МСК
- б. за індексом атерогенності
- в. за рівнем фізичного розвитку
- г. на підставі росто-вагових співвідношень

281. Гігієнічне завдання підготовчої частини уроку полягає у

- а. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
- б. відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності
- в. підвищенні фізичної підготовленості школярів
- г. відновлення вихідного рівня збудливості ЦНС

282. Гігієнічне завдання основної частини уроку фізичної культури полягає у
- а. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
 - б. відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності
 - в. підвищенні функціонального стану організму школярів та їх фізичної підготовленості
 - г. відновленні вихідного рівня збудливості ЦНС
283. Тривалість заключної частини уроку згідно гігієнічних нормативів становить
- а. 25-30 хв
 - б. 10-15 хв
 - в. 5-10 хв
 - г. 3-5 хв
284. Спеціальна група фізичного виховання повинна займатися
- а. разом з основною
 - б. разом з основною, але з меншими навантаженнями
 - в. за індивідуальним режимом лікувальної фізичної культури
 - г. разом з підготовчою групою
285. Вправи з разовим підніманням вантажу належать до навантажень
- а. максимальної потужності
 - б. субмаксимальної потужності
 - в. великої потужності
 - г. низької потужності
286. Наука, що займається вивченням, освітою, вихованням і професійною підготовкою неповносправних дітей називається:
- а. віковою фізіологією
 - б. логопедією
 - в. дефектологією
 - г. реабілітацією
287. Олігофренопедагогіка – це навчання:
- а. розумово відсталих дітей
 - б. сліпих і слабобачучих дітей
 - в. глухих і слабочуючих дітей
 - г. для дітей з важкими мовними розладами
288. Основними методами адаптивної фізичної культури є:
- а. ЛФК і реабілітаційні заходи
 - б. медикаментозне лікування
 - в. апаратне лікування і протезування
 - г. методи фізичної культури
289. Педгогічна майстерність – це...
- а. наука про дитину
 - б. наука про виховання та навчання дитини
 - в. наука про професійну компетентну діяльність вчителя
 - г. наука про виховання як спеціально організовану діяльність
290. Кваліфікаційна характеристика, що містить сукупність професійно значущих якостей, здібностей, знань, умінь і навичок це:

- а. педагогічна майстерність вчителя ФК
 - б. професіограма вчителя ФК
 - в. педагогічна техніка вчителя ФК
 - г. педагогічна культура вчителя ФК
291. Професійно важливі якості вчителя фізичного виховання поділяються на:
- а. морально-вольові
 - б. перцептивні
 - в. психомоторні
 - г. усі відповіді правильні
292. Уміння вчителя фізичної культури поділяються на:
- а. конструктивні, організаторські
 - б. комунікативні, гностичні
 - в. рухові
 - г. усі відповіді правильні
293. Що є спортивною спорудою?
- а. манеж, тир
 - б. конференц-зал
 - в. будинок культури
 - г. глядацькі трибуни
294. Призначення спортивних споруд:
- а. для видовищних дійств
 - б. для занять фізичною культурою і спортом
 - в. для виставок і торгових ярмарків
 - г. для проведення концертів
295. Як класифікуються спортивні споруди?
- а. відкриті та криті
 - б. спеціальні та універсальні
 - в. комплексні
 - г. всі відповіді правильні
296. Спортивне обладнання – це:
- а. одяг і взуття
 - б. засоби безпеки і захисту
 - в. засоби для занять певним видом спорту
 - г. Карімат, спортивний одяг
297. Педагогічна техніка – це:
- а. вміння встановлювати доцільний тон спілкування і обирати стиль спілкування з учнями та колегами
 - б. вербальна і невербальна комунікація, вміння контролювати власні емоції, настрої, педагогічний такт
 - в. вербальна і невербальна комунікація
 - г. техніка педагогічного спілкування і жести
298. Знання предмета, методики його викладання, педагогіки і психології — це:
- а. гуманістична спрямованість
 - б. професійна компетентність

- в. педагогічні здібності та педагогічна техніка
- г. усі відповіді правильні

299. Головна частина у басейні – це:

- а. водний простір
- б. ванна
- в. обхідні доріжки
- г. приміщення басейну

300. Зміст адаптивного спорту направлений на:

- а. формування у осіб з інвалідністю високої спортивної майстерності і досягнення ними щонайвищих результатів
- б. формування у осіб з інвалідністю фонду життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок
- в. активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, що затрачуються особою з інвалідністю в результаті його життєдіяльності
- г. на відновлення у осіб з інвалідністю тимчасово втрачених або порушених функцій після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень

Основний рівень

1. Як часто необхідно змінювати комплекси гімнастики до уроків у школі?

- а. кожного місяця
- б. один раз на квартал
- в. один раз на півріччя
- г. за бажанням учнів

2. Тривалість динамічних хвилин становить:

- а. 1–3 хвилини
- б. до 5 хвилин
- в. на розсуд вчителя-предметника
- г. за бажанням учнів

3. Коли проводяться динамічні хвилини в умовах загальноосвітнього уроку?

- а. у час найбільшої втоми дітей на уроці
- б. на 15–20-й хвилині уроку
- в. за бажанням дітей
- г. на розсуд педагога

4. Фронтальний метод виконання фізичних вправ передбачає:

- а. одночасне виконання учнями фізичних вправ
- б. учні виконують фізичні вправи стоячи в шерензі
- в. учні одночасно виконують одну і ту ж вправу
- г. учні одночасно виконують одну і ту ж або різні вправи

5. Зміст варіативних модулів вивчається за:

- а. один рік
- б. три роки
- в. одинадцять років
- г. п'ять років

6. Груповий метод виконання фізичних вправ передбачає:

- а. поділ учнів на групи (4-6 осіб) за ростом
 - б. учні виконують фізичні вправи у групах по 4-6 осіб, сформованих за їх бажанням
 - в. учнів ділять на невеликі групи (4-6) осіб за рівнем їх фізичної підготовленості
 - г. учнів ділять на групи відповідно до кількості спортивного обладнання
7. Метод колового тренування забезпечує:
- а. навчання руховим діям
 - б. високу моторну щільність уроку
 - в. сюжетно-ролеву організацію рухової діяльності
 - г. удосконалення структури рухів
8. Які фізичні якості розвиваються найбільш ефективно в дітей молодшого шкільного віку?
- а. швидкість, координація рухів, гнучкість
 - б. гнучкість, швидкісно-силові
 - в. сила, спритність
 - г. витривалість, сила
9. Скільки років вивчаються змістові теми варіативних модулів шкільного курсу "фізична культура"?
- а. один рік
 - б. три роки
 - в. п'ять років
 - г. одинадцять років
10. Фізично здорова особа похилого віку повинна бути здатною продемонструвати наступні результати в контрольних вправах:
- а. пробігти 3000 м без урахування часу, плавання без урахування часу: чоловіки, жінки -25 м, здійснити піший перехід по пересіченій місцевості -10 км
 - б. пробігти 2000 м без урахування часу, плавання без урахування часу: чоловіки, жінки -50 м, здійснити піший перехід по пересіченій місцевості -12 км
 - в. пробігти 2500 м без урахування часу, плавання без урахування часу: чоловіки, жінки -50 м, здійснити піший перехід по пересіченій місцевості -15 км
 - г. правильна відповідь відсутня
11. Якою є мета спортивної години в групах продовженого дня:
- а. створити умови для активного відпочинку дітей після навчального дня перед підготовкою домашніх завдань
 - б. створити умови для проведення різних змагань
 - в. створити умови для самостійних занять
 - г. сприяти активному дозвіллю дітей
12. Яка різниця в організації діяльності оздоровчих гуртків і спортивних секцій?
- а. до занять в оздоровчих гуртках залучаються учні з ослабленим здоров'ям, а до секційних – спортивно обдаровані
 - б. оздоровчі гуртки носять особистісно-зорієнтований характер, а секції – масовий
 - в. оздоровчі гуртки спрямовані на підготовку учнів до змагань, а секції – підвищення рухової активності
 - г. мета оздоровчих гуртків - досягти високих результатів під час змагань, секцій – підвищити рівень фізичної підготовленості школярів
13. Для секційних занять характерна така спрямованість:

- а. спортивна
 - б. виховна
 - в. освітня
 - г. святково-оздоровча
14. Що передбачає етап безпосередньої підготовки учителя до уроку.
- а. конкретизація завдань уроку, добір відповідних засобів фізичного виховання, способів і методів організації навчальної діяльності, написання конспекту уроку, теоретичну і практичну підготовку учителя, перевірку справності та підготовку спортивного інвентаря і місця занять
 - б. вивчення інтересу дітей та вимог дирекції школи
 - в. виконання великого обсягу роботи щодо організаційно-методичного забезпечення уроку
 - г. налаштування учнів на урок
15. Поточний спосіб організації навчальної діяльності полягає в тому, що:
- а. учні один за одним виконують фізичні вправи
 - б. кожний учень залучається до виконання фізичної вправи перед її закінченням попереднім учнем
 - в. кожний учень виконує фізичну вправу після закінчення попереднім
 - г. учні одночасно один за одним виконують фізичні вправи
16. Уроки у якій віковій групі мають ігрову спрямованість?
- а. у старших класах
 - б. у початкових класах
 - в. у 5 – 6 класах.
 - г. у 8 – 9 класах
17. В якому з названих суглобів спостерігається найбільший об'єм рухів?
- а. у плечовому
 - б. у ліктьовому
 - в. у кульшовому
 - г. у колінному
18. Які фізичні якості розвиваються найінтенсивніше в учнів старшого шкільного віку?
- а. швидкість
 - б. гнучкість
 - в. сила і витривалість
 - г. координація рухів
19. Підготовча частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку
 - б. зниження навантаження, відновлення організму учнів, оцінку їх діяльності
 - в. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.
 - г. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів
20. Яка оптимальна частота серцевих скорочень засвідчує про відповідність фізичного навантаження функціональним можливостям організму дітей молодшого шкільного віку?
- а. 110 – 120
 - б. 130 – 140
 - в. 150 – 160
 - г. більше 160

21. У якій частині уроку проходить формування знань, умінь і практичних навичок:
- основній
 - вступній
 - підготовчій і заключній
 - організаційно-підготовчій, підсумковій
22. Яку методичну помилку допустив учитель, якщо в кінці уроку під час виставлення оцінок учні не розуміли, за що отримують конкретний бал?
- учитель не проводив оцінювання діяльності учнів в ході уроку і не коментував їх досягнення
 - учитель виставив оцінки у кінці уроку
 - учитель поспіхом виставив оцінки
 - учитель не слідкував за якістю виконання фізичних вправ, а в кінці уроку механічно виставив оцінки будь-кому
23. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у:
- підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів
 - створенні умов для дозвілля
 - це форма активного відпочинку
 - формуванні інструктивних навичок
24. Яка мета шкільних спортивних секцій?
- ознайомити учнів із різними видами спорту
 - підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду
 - створити умови для розвитку фізичних якостей школярів
 - створити умови для занять з конкретних видів спорту
25. Для позакласних змагань характерна така спрямованість:
- спортивно-видовищна
 - виховна
 - освітня
 - навчальна
26. У змісті рухливих перерв використовуються:
- спортивні ігри, естафети
 - рухливі ігри низької і середньої інтенсивності, стрибки на скакалці
 - двостороння гра у футбол
 - марш-кидок по пересіченій місцевості
27. Дозування навантаження – це:
- зміна його обсягу й інтенсивності
 - виконання фізичних вправ з різних вихідних положень
 - зміна порядку виконання вправ
 - зміна послідовності відпочинку між ними
28. Індивідуальний метод організації навчальної діяльності полягає у тому, що:
- учні отримують персональні завдання, які виконують самостійно
 - учні виконують фізичні вправи разом із класом
 - учні спільно виконують то одну, то іншу фізичну вправу
 - учні почергово виконують завдання

29. Вкажіть правильно сформульоване оздоровче завдання:
- а. сприяти формуванню правильної постави
 - б. ходьба босоніж по воді
 - в. розвивати швидкість засобом бігу на 30 м
 - г. розвивати витривалість під час бігу на 1000 м
30. Спортивний відбір:
- а. базується на науковому прогнозі, процес прийняття і реалізації рішень про зачислення або не зачислення в спортивну діяльність
 - б. процес виявлення недоліків у підготовці спортсменів
 - в. виявлення позитивних факторів підготовки спортсменів
 - г. комплекс заходів щодо виявлення осіб, які володіють високим рівнем здібностей до певного виду спорту
31. Спорт вищих досягнень характеризується:
- а. відносно невисокими спортивними досягненнями, використанням його з метою підвищення працездатності, відновлення організму людини
 - б. прагненням до досягнень найбільш високих спортивних результатів
 - в. загальною підготовкою
 - г. фронтальним способом організації занять
32. Чим характерні комбіновані методи виконання вправи?
- а. стандартним навантаженням
 - б. змінним навантаженням
 - в. сукупністю стандартних і змінних навантажень
 - г. кількістю повторень
33. Стабільність виконання рухової дії оцінюється за:
- а. виконанням дії в постійних умовах
 - б. якістю техніки
 - в. варіативністю умов техніки дії
 - г. за самопочуттям учнів, частоти дихання
34. Вкажіть активні рухи, спрямовані на розвиток гнучкості :
- а. вправи з самозахопленням
 - б. вправи з зовнішньою допомогою
 - в. махові рухи, пружні, нахили
 - г. вправи з обтяженням
35. Комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи складається з таких розділів:
- а. спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня, уроки фізичної культури, позакласні форми занять фізичною культурою, загальношкільні спортивно-оздоровчі і спортивні заходи
 - б. пояснювальна записка, уроки фізичної культури
 - в. уроки фізичної культури, позакласна робота, додатки
 - г. спортивно-оздоровчі заходи, додатки
36. Скільки розділів має план спостереження і аналіз уроку фізичної культури ?
- а. 3 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
 - б. 5 розділів : підготовка місця занять, підготовка конспекту уроку, зміст уроку, проведення уроку, закінчення уроку

- в. 2 розділи : проведення уроку, оцінка за урок
 - г. 4 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку, оцінка
37. В якому розділі комплексної програми з фізичної культури для загальноосвітньої школи розкривається зміст уроків ФК?
- а. уміння, навички і розвиток фізичних якостей
 - б. позакласна робота з фізичної культури
 - в. варіативний та інваріативний модулі
 - г. спорт, змагальна діяльність
38. Який вид діяльності відноситься до допоміжних дій?
- а. шикування, перешикування, розміщення та прибирання приладів, інвентарю, виконання страхування
 - б. виконання підготовчих вправ
 - в. слухання, пояснення виконання вправ
 - г. домашнє завдання, оцінка уроку
39. Що необхідно вказати в розділі "Підготовка вчителя до уроку"?
- а. організаційне забезпечення уроку, навчально-виховна робота вчителя
 - б. стан конспекту до уроку, підготовка умов до успішного проведення уроку
 - в. аналіз щодо проведення уроку
 - г. наявність план-конспекту, інвентар потрібний для уроку
40. Основним завданням фізичної культури молоді є:
- а. підтримка досягнутого рівня здоров'я та працездатності
 - б. досягнення високого рівня здоров'я та працездатності
 - в. забезпечення оптимального рівня рухливої активності
 - г. розвиток фізичних якостей
41. Що означає позитивне перенесення навички?
- а. присутність подібності в основі техніки дії
 - б. присутність подібності в заключній фазі дії
 - в. присутність подібності в деталях техніки дії
 - г. присутність подібністю зовнішніми формами
42. Вкажіть режим, при якому м'язи розвивають силу без зміни своєї довжини:
- а. ізотонічне скорочення
 - б. ізокінетичний режим
 - в. уступаючий режим
 - г. ізометричний режим
43. Назвіть найбільш розповсюджений метод виховання швидкості простої рухової реакції:
- а. метод повторного реагування
 - б. метод повторно-прогресивної вправи
 - в. метод реагування на об'єкти
 - г. полегшення умов та використання зовнішніх сил
44. Які методи більшою мірою необхідно використовувати в молодших класах на уроках фізичної культури?
- а. метод зміни навантажень
 - б. метод навчання в цілому, повторний метод, ігровий метод

- в. метод перемінного навантаження
 - г. метод варіативного виконання
45. Яка система перевірки успішності проводиться на уроках ФК?
- а. контрольна перевірка
 - б. поточна перевірка
 - в. модульна перевірка
 - г. етапна перевірка
46. Який з принципів застосовується при орієнтації завдань, засобів і методів фізичного виховання на можливості учнів?
- а. принцип наочності
 - б. принцип систематичності
 - в. принцип доступності та індивідуалізації
 - г. свідомості і активності
47. Заняття з фізичної культури в дошкільному віці мають проводитись за схемою?
- а. неурочних форм занять
 - б. урочних форм занять
 - в. прогулянки
 - г. ігрове заняття
48. Після якої діяльності необхідно вимірювати показники ЧСС на уроці ФК?
- а. пояснення
 - б. виконання вправ
 - в. очікування черги
 - г. відпочинку
49. Безперервний процес навчання руховим діям, розвитку фізичних здібностей, коли ефект наступного заняття "налягає" на попереднє:
- а. принцип свідомості і активності
 - б. принцип безперервності
 - в. принцип доступності
 - г. принцип міцності і прогресування
50. Тривалість роботи при розвитку швидкості поодинокого руху і частоти має бути такою, щоб:
- а. протягом вправи наступала втома
 - б. за хвилину було виконано 30-40 рухів
 - в. висока швидкість виконання підтримувалася протягом 10 секунд
 - г. висока швидкість виконання підтримувалася протягом 40 хвилин
51. Яка частина уроку вирішує завдання приведення організму учнів до оптимального стану, підведення підсумків навчальної діяльності, ознайомлення з домашнім завданням?
- а. основна
 - б. заключна
 - в. підготовча
 - г. всі названі
52. Прискоренню готовності основних фізіологічних систем організму до роботи сприяє:
- а. ранкова гімнастика
 - б. динамічні хвилинки

- в. динамічні паузи
 - г. гімнастика до занять
53. Яка мета ставиться на першому етапі навчання руховим діям?
- а. удосконалення освоєння техніки руху
 - б. формування основ уміння виконувати рухову дію
 - в. завершення формування рухливого уміння
 - г. закріплення вправи
54. Підбір фізичних вправ виробничої гімнастики залежить від:
- а. вікових характеристик
 - б. виду професії
 - в. рівня фізичної підготовленості
 - г. стану здоров'я
55. Які функції ФК відносяться до специфічних?
- а. спортивні, професійно-прикладні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні
 - б. інформаційні, нормативні
 - в. естетичні, виховні
 - г. інтелектуальні, моральні
56. Яка біологічна послідовність шкільного віку?
- а. середній, молодший, старший
 - б. молодший, середній, старший
 - в. молодший, старший, середній
 - г. старший, середній, молодший
57. Який методичний принцип відображається в плані-графіку навчально-виховного процесу?
- а. принцип наочності
 - б. систематичності і послідовності
 - в. доступності і індивідуалізації
 - г. міцності і прогресування
58. Сприяння повноцінному відновленню працездатності учнів в режимі навчальних занять проходить під час виконання:
- а. динамічні паузи та динамічні хвилинки
 - б. гімнастики до початку уроків
 - в. виробничої гімнастики
 - г. іграх та змаганнях
59. Під змістом фізичної вправи розуміється:
- а. будова рухової дії
 - б. руховий склад
 - в. сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, які відбуваються в організмі під їх дією
 - г. що фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в рухах
60. Основне завдання оздоровчо-профілактичної гімнастики?
- а. готовність організму до змагань
 - б. прискорення готовності організму до роботи
 - в. профілактика професійних захворювань і функціональних порушень організму
 - г. протистояння організму втомі під час роботи

61. Які з функцій фізичної культури відображають використання ФК з метою задоволення емоційних потреб і відновлення функціональних можливостей організму?
- а. рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні функції
 - б. загальнокультурні функції
 - в. функції духовного виховання
 - г. виховні, оздоровчі
62. Виконання вправи в різних її варіантах характеризує:
- а. методи комбінованого типу
 - б. варіативний метод
 - в. метод повторної вправи
 - г. метод безперервної вправи
63. В чому сутність кінцевої мети навчання руховим навичкам на третьому етапі?
- а. формування рухового уміння вищого порядку
 - б. формування міцної рухової навички, що доведена до досконалості
 - в. використання методу варіативної вправи
 - г. сприяє закріпленню та удосконаленню вправи
64. Вкажіть методіку розвитку гнучкості, яка дає максимальний ефект?
- а. виконання вправ серіями через день
 - б. виконання вправ серіями двічі на день
 - в. виконання вправ періодично
 - г. виконання вправи в другій половині дня
65. При формуванні спортивно-оздоровчих груп необхідно враховувати:
- а. вид професії
 - б. інтереси тих, хто займається
 - в. рівень здоров'я і фізичної підготовленості
 - г. спосіб життя
66. Рівень готовності спортсмена визначається:
- а. результатами змагань
 - б. спортивним відбором
 - в. спортивним тренуванням
 - г. прогресом в спортивній діяльності
67. Формування психологічної готовності спортсмена до участі в змаганнях проходить під час:
- а. загальної психічної підготовки
 - б. спеціальної психологічної підготовки
 - в. спеціальної тактичної підготовки
 - г. загальної тактичної підготовки
68. Який мінімум мікроциклів включає в себе мезоцикл?
- а. 8 мікроциклів
 - б. 5 мікроциклів
 - в. 2 мікроцикли
 - г. 4 мікроцикли
69. Що відносяться до великих циклів тренування?

- а. мезоцикли
 - б. мікроцикли
 - в. макроцикли
 - г. мегацикли
70. До засобів технічної підготовки відносяться:
- а. змагальні і спеціально-підготовчі вправи
 - б. загально-підготовчі вправи
 - в. гігієнічні засоби
 - г. порядок формування або перебудови фаз змагальної вправи
71. Принцип хвилеподібної динаміки навантаження характеризується:
- а. тенденцією підвищення і зниження тренувальних навантажень
 - б. поступовістю адаптації організму до навантажень
 - в. тенденцією адаптацій організму до максимальних навантажень
 - г. зниженням тренувальних навантажень
72. В який період надається перевага технічній і тактичній підготовці спортсмена?
- а. змагальний
 - б. підготовчий період (на спеціально-підготовчому етапі)
 - в. перехідний
 - г. основний
73. Фізична культура орієнтована на вдосконалення:
- а. психомоторних якостей людей
 - б. тактику рухових дій
 - в. психологічних якостей людини
 - г. природних властивостей людини
74. Відмінною ознакою фізичної культури є:
- а. розвиток фізичних якостей і навчання руховим діям
 - б. фізична досконалість
 - в. розвиток психічних якостей
 - г. заняття у формі уроків
75. В ієрархії принципів системи фізичного виховання принцип всебічного розвитку особистості слід віднести до:
- а. загальних соціальних принципів виховної стратегії суспільства
 - б. загальних принципів освіти і виховання
 - в. принципів, що регламентують процес фізичного виховання
 - г. принципів навчання
76. Навантаження фізичних вправ характеризується:
- а. підготовленістю тих, що займаються відповідно до їх віку, стану здоров'я, самопочуття під час заняття
 - б. величиною їх впливу на організм
 - в. часом і кількістю повторень рухових дій
 - г. напругою окремих м'язових груп
77. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за ЧСС. Вкажіть, яку частоту пульсу викликає велика інтенсивність вправ у старшій школі:

- а. 120-130 уд / хв
- б. 130-140 уд / хв
- в. 140-150 уд / хв
- г. понад 150 уд / хв

78. Основним принципом побудови системи спеціальної освіти є:

- а. наочність
- б. гуманність
- в. інтегративність
- г. послідовність

79. Правильне дихання характеризується:

- а. більш тривалим видихом
- б. більш тривалим вдихом
- в. вдихом через ніс і видихом через рот
- г. рівною тривалістю вдиху і видиху

80. Правильною поставою можна вважати, якщо ви, стоячи біля стіни, торкаєтеся її:

- а. потилицею, сідницями, п'ятами
- б. лопатками, сідницями, п'ятами
- в. потилицею, шиєю, п'ятами
- г. потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами

81. Які вправи неефективні при формуванні статури:

- а. вправи, що сприяють збільшенню м'язової маси
- б. вправи, що сприяють зниженню маси тіла
- в. вправи, що виконуються в формі колового тренування
- г. вправи, що сприяють підвищенню швидкості рухів

82. Група, яка формується з учнів без відхилень у стані здоров'я, що мають достатню фізичну підготовленість, називається:

- а. групою продовженого дня
- б. основною медичною групою
- в. спортивною групою
- г. здоровою медичною групою

83. Для збільшення м'язової маси і для зниження ваги тіла можна застосовувати вправи з обтяженням. Але при складанні комплексів вправ для збільшення м'язової маси рекомендується:

- а. повністю пропрацювати одну групу м'язів і тільки потім переходить до вправ, що навантажують іншу групу м'язів
- б. чергувати серії вправ, що включають в роботу різні м'язові групи
- в. використовувати вправи з відносно невеликим обтяженням і великою кількістю повторень
- г. планувати велику кількість підходів і обмежувати кількість повторень в одному підході

84. Для розвитку швидкості використовують:

- а. рухливі ігри низької і середньої інтенсивності
- б. біг на довгі дистанції
- в. вправи на розвиток сили
- г. рухові дії, що виконуються з максимальною швидкістю

85. Кращі умови для розвитку швидкості реакції створюються під час:

- а. рухливих і спортивних ігор
 - б. човникового бігу
 - в. стрибків у висоту
 - г. метань
86. При розвитку гнучкості слід прагнути:
- а. мінімального збільшення рухливості в основних суглобах
 - б. досягнення максимальної амплітуди рухів у основних суглобах
 - в. досягнення амплітуди рухів у хребетному стовпі
 - г. відновлення нормальної амплітуди рухів суглобів
87. При розвитку витривалості не застосовуються вправи, характерними ознаками яких є:
- а. максимальна активність систем енергозабезпечення
 - б. помірна інтенсивність
 - в. максимальна інтенсивність
 - г. активна робота більшості ланок опорно-рухового апарату
88. При аналізі техніки прийнято виділяти основу, головну ланку і деталі техніки. Що розуміють під основою:
- а. набір елементів, що характеризує індивідуальні особливості виконання цілісного рухової дії
 - б. склад і послідовність елементів, що входять в рухову дію
 - в. сукупність елементів, необхідних для вирішення рухового завдання
 - г. найбільш важлива частина певного способу вирішення рухової задачі
89. У процесі навчання руховим діям використовують методи цілісної або роздільної вправи. Вибір методу залежить від:
- а. можливості розділити рухову дію на відносно самостійні елементи
 - б. складності деталей техніки
 - в. кількості рухів, що складають рухову дію
 - г. методики вчителя
90. Процес навчання руховій дії рекомендується починати із засвоєння:
- а. основи техніки
 - б. головної ланки техніки
 - в. підвідних вправ
 - г. вихідного положення
91. Динамічні хвилинки як одна з форм занять фізичними вправами відноситься до:
- а. урочної форми занять фізичними вправами
 - б. "малої" неурочної форми
 - в. "великої" неурочної форми
 - г. змагальної форми
92. Який розділ комплексної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти не є типовим?
- а. уроки фізичної культури
 - б. позакласна робота
 - в. спортивно-масова і спортивні заходи
 - г. зміст і організація педагогічної практики

93. Вимірювання ЧСС відразу після пробігання відрізка дистанції слід віднести до одного з видів контролю:
- оперативного
 - поточного
 - попереднього
 - підсумкового
94. При розробці змісту уроку фізичної культури не обов'язковим є:
- уточнити необхідний інвентар для уроку
 - визначити критерії оцінки діяльності займаються на уроці
 - розробити методи організації діяльності займаються при вирішенні кожного із завдань
 - враховувати кількість учнів, що займаються різними видами спорту в спортивних секціях
95. Яка група методів формує у дітей уявлення про рух, яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, розвиває сенсорні здібності?
- фізичні
 - наочні
 - дидактичні
 - спеціальні
96. До якої групи методів належать такі прийоми: відтворення вправ, варіативне використання, виконання ігрових ролей, участь у змаганнях?
- до наочних
 - до вербальних
 - до практичних
 - до дидактичних
97. Максимальному прояву фізичних та вольових зусиль сприяє?
- метод слова
 - наочності
 - систематичності
 - змагальний метод
98. Який етап навчання рухам відповідає закріпленню і вдосконаленню рухової дії?
- перший
 - другий
 - третій
 - всі відповіді вірні
99. Яким етапом навчання рухам є їх поглиблене розучування?
- всі відповіді вірні
 - перший
 - другий
 - третій
100. До якої групи методів фізичного виховання відноситься коловий метод:
- методи строго-регламентованої вправи
 - методи частково-регламентованої вправи
 - методи організації занять
 - організаційно-методична форма занять
101. Що входить до основних видів координаційних здібностей?

- а. здатність зберігати рівновагу і довільно розслаблювати м'язи
- б. всі перераховані
- в. здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторові параметри руху
- г. точність та економічність рухів

102. Який принцип передбачає оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям учнів?

- а. принцип свідомості і активності
- б. принцип доступності та індивідуалізації
- в. принцип науковості
- г. принцип зв'язку теорії з практикою

103. Навчання руховим діям починається з:

- а. створення загального початкового уявлення (змістового і зорового) про рухову дію і спосіб її виконання
- б. безпосереднього розучування техніки рухової дії по частинах
- в. безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому
- г. розучування загально підготовчих вправ

104. Інтервал відпочинку, який гарантує до моменту чергового повторення вправи відновлення працездатності до вихідного рівня, називають:

- а. повним
- б. суперкомпенсаторним
- в. активним
- г. строгорегламентованим

105. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власної активності відповідних м'язів називається:

- а. активною гнучкістю
- б. спеціальною гнучкістю
- в. рухливістю в суглобах
- г. динамічної гнучкістю

106. У дошкільних дитячих установах динамічні хвилинки та паузи використовуються з метою:

- а. навчання дітей новим рухам (руховим діям)
- б. виховання фізичних якостей у дітей
- в. закріплення раніше освоєних дітьми рухів
- г. попередження у дітей втоми

107. Основним (вихідним) документом, на основі якого здійснюється вся робота з фізичного виховання в державних навчальних закладах всіх рівнів, є:

- а. навчальна програма з фізичної культури
- б. навчальний план
- в. поурочний робочий (тематичний) план
- г. план педагогічного контролю та обліку

108. У відповідності до стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості всі школярі розподіляються на такі медичні групи:

- а. слабку, середню, сильну
- б. основну, підготовчу, спеціальну
- в. без відхилень у стані здоров'я, з відхиленнями у стані здоров'я
- г. оздоровчу, спортивну

109. Для розвитку вестибулярної стійкості потрібно частіше застосовувати вправи:
- на витривалість
 - на координацію рухів
 - на швидкість рухів
 - на силу
110. На уроках фізичної культури вправи на витривалість прийнято виконувати:
- на початку основної частини уроку
 - в середині основної частини уроку
 - у кінці основної частини уроку
 - у заключній частині уроку
111. Для підтримки емоційного тону й закріплення пройденого на уроці фізичної культури матеріалу вчителю слід завершити основну частину:
- вправами на гнучкість
 - рухливими іграми та ігровими завданнями
 - переглядом навчальних відеофільмів
 - вправами на координацію рухів
112. У фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям величина фізичного навантаження на уроці фізичної культури контролюється:
- за пульсом (за частотою серцевих скорочень)
 - за частотою дихання
 - за зовнішніми ознаками стомлення дітей
 - всі відповіді правильні
113. У фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям повністю виключаються:
- гімнастичні вправи
 - легкоатлетичні вправи
 - рухливі ігри та лижна підготовка
 - акробатичні вправи і вправи, пов'язані з напруженням, тривалими статичними зусиллями
114. Група, яка складається з учнів, що мають відхилення у стані здоров'я, при яких протипоказані підвищені фізичні навантаження, називається:
- спеціальною медичною групою
 - оздоровчою медичною групою
 - групою лікувальної фізичної культури
 - групою здоров'я
115. У процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в першу чергу слід приділяти увагу розвитку:
- активної і пасивної гнучкості
 - максимальної частоти рухів
 - силових, швидкісно-силових здібностей і різних видів витривалості
 - простої та складної рухової реакції
116. У фізичному вихованні широке використання словесних і наочних методів, невисока "моторна" щільність характерні для:
- уроків закріплення і вдосконалення навчального матеріалу
 - контрольних уроків

- в. уроків загальної фізичної підготовки
- г. уроків вивчення нового матеріалу

117. Вкажіть основну форму занять фізичними вправами з дітьми від 3 до 6 років у дитячому садку:

- а. заняття урочного типу
- б. заняття неурочного типу
- в. рухливі хвилинки та паузи
- г. "спортивна година"

118. З якого віку доцільно починати заняття фізичною культурою з дітьми раннього дошкільного віку:

- а. до народження
- б. з дня народження
- в. з 1 року
- г. з моменту надходження в дитячий садок

119. Чи можна удосконалювати координацію рухів на тлі втоми? Виберіть відповідь:

- а. можна, тому що з стомленням об'єктивно виникає необхідність більш економного виконання рухів
- б. не можна, так як при стомленні сильно знижується чіткість м'язових відчуттів
- в. можна, оскільки стомлення знімає координаційну напруженість
- г. можна, тому що на тлі стомлення підвищується чутливість сенсорних систем, що беруть участь в управлінні руховими діями

120. Яка з фізичних якостей при надмірному розвитку негативно впливає на гнучкість?

- а. витривалість
- б. сила
- в. швидкість
- г. координаційні здібності

121. У графі „Методичні вказівки” план-конспекту уроку вчитель повинен вказати:

- а. кількість повторень і інтенсивність
- б. засоби, які вирішують завдання уроку
- в. зміст засобів навчання
- г. способи діяльності вчителя і учнів, способи організації учнів, методи та методичне забезпечення

122. Що в процесі виконання рухової дії відносяться до внутрішніх сил?

- а. сила тертя
- б. сила тяжіння
- в. сила реакції опору
- г. активні і пасивні сили опорно-рухового апарату

123. Які функції виконує підготовча частина уроку:

- а. оздоровлення і фізичного розвитку учнів
- б. вирішення навчальних і виховних завдань
- в. підготовка учнів до виконання основних завдань уроку
- г. відновлення працездатності

124. Які функції виконує основна частина уроку:

- а. вирішення поставлених до уроку завдань
 - б. вирішення виховних завдань
 - в. підготовка організму до виконання основної роботи
 - г. відновлення організму
125. Яка робота з фізичної культури входить до позакласної:
- а. організація змагань
 - б. навчальна робота школи
 - в. уроки фізичної культури
 - г. позакласна освітньо-виховна робота
126. Назвіть планування, що відображається у формі плану-графіку на рік?
- а. оперативне.
 - б. перспективне
 - в. циклічне
 - г. тематичне
127. Згідно якого плану проводяться масові внутрішні шкільні заходи з фізичної культури:
- а. річного плану-графіку
 - б. навчального плану школи
 - в. плану позакласних заходів
 - г. поурочного робочого плану
128. Що є основною рисою рухової навички:
- а. автоматизоване виконання рухової дії
 - б. постійна концентрація уваги в процесі виконання
 - в. скованість виконання рухової дії
 - г. контроль за діями
129. Якість проведеного заняття визначається за таким критерієм:
- а. ступенем вирішення поставлених на уроці завдань
 - б. емоційністю вправ
 - в. організацією уроку
 - г. суворо регламентованим навантаженням
130. На основі якого документу розробляється план-конспект уроку:
- а. плану-графіку на семестр
 - б. перспективного плану
 - в. річного плану-графіку
 - г. поурочного робочого плану
131. Контрольні тести дозволяють виявити рівень:
- а. розвитку окремих фізичних якостей
 - б. освоєння рухових умінь і навичок
 - в. адаптацію організму до фізичних навантажень
 - г. тренуваності організму
132. Які найпоширеніші види занять використовуються у фізичному вихованні дорослого населення:
- а. рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, тренувальні
 - б. ранкова гігієнічна гімнастика, участь у різних видах змагань

- в. природні засоби загартування
 - г. дотримання режиму дня, фізичне самовдосконалення, туристичні походи
133. Чи є необхідною аеробна розминка:
- а. необхідна перед силовими, швидкісними анаеробними навантаженнями
 - б. непотрібна перед силовими, швидкісними анаеробними навантаженнями
 - в. може замінити гімнастичні вправи для суглобів
 - г. взагалі непотрібна
134. Основний зміст формування системи спеціальних знань, фонду рухових умінь та навичок складають:
- а. освітні завдання
 - б. виховні завдання
 - в. оздоровчі завдання
 - г. виховні та оздоровчі
135. До яких принципів належить формування стійкого інтересу і свідомого ставлення до фізичного виховання?
- а. доступності й індивідуалізації
 - б. свідомості й активності
 - в. систематичності
 - г. міцності
136. Планомірне, прогресуюче підвищення вимог передбачає :
- а. принцип міцності і прогресування
 - б. принцип доступності
 - в. принцип свідомості і активності
 - г. принцип систематичності
137. Які з нижче перелічених методів належать до методу навчання рухової дії ?
- а. ігровий, змагальний
 - б. тренування фізичних якостей
 - в. в цілому, по частинах
 - г. безперервної вправи, повторної вправи
138. Що відносять до методів закріплення та удосконалення рухової дії ?
- а. у цілому, по частинах, підвідних вправ
 - б. методи тренування фізичних якостей
 - в. метод комбінованої вправи
 - г. ігровий, змагальний
139. Що належить до методів розвитку фізичних якостей ?
- а. ігровий, змагальний
 - б. в цілому, по частинах, з підвідними вправами
 - в. ігровий, змагальний, по частинах
 - г. методи суворої регламентації
140. Який з методів вивчає сюжетно-рольову організацію рухової діяльності?
- а. методи тренування фізичних якостей
 - б. метод слова
 - в. змагальний метод
 - г. ігровий

141. Назвіть метод, що забезпечує навчання шляхом демонстрації?
- змагальний
 - метод слова
 - ігровий
 - наочний
142. На який метод вчитель опирається коли здійснює передачу інформації, управління діяльністю, а також аналіз і оцінку діяльності учнів?
- метод слова
 - наочності
 - змагальний
 - практичний
143. Що здійснює вчитель за допомогою методу слова?
- навчання шляхом демонстрації
 - вчитель здійснює передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
 - вчитель здійснює передачу інформації шляхом демонстрації
 - вчитель розвиває фізичні якості учнів
144. За допомогою методу наочності вчитель може здійснювати:
- аналіз інформації
 - здійснює управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
 - проводить навчання за допомогою пояснення
 - навчання шляхом демонстрації
145. Що входить до класифікації фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей?
- основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - циклічні, ациклічні, комбіновані
 - максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
146. За якою ознакою силові, швидкісні, вправи на гнучкість, на витривалість, на координацію відносяться до класифікації фізичних вправ?
- залежно від структури рухової дії
 - за ознакою прояву фізичних якостей
 - за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
147. Що можна віднести до основних засобів виховання силових здібностей?
- вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
 - вправи на просту, складну реакції, вправи на частоту рухів, швидкісно-силові вправи
 - з опором партнера, вправи субмаксимальної потужності
148. Охарактеризуйте комбіновані методи виконання вправи?
- стандартне навантаження
 - змінне навантаження
 - кількість повторень
 - сукупністю стандартних і змінних навантажень
149. До форм фізичної підготовки військовослужбовців відносять:

- а. тренування в процесі навчально-бойової діяльності, навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, самостійні заняття
 - б. фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори
 - в. різновиди змагань, ациклічні вправи, навчальні заняття, ранкова гімнастика, спортивні години
 - г. навчальні заняття, оздоровчі сили природи, спортивні тренування, індивідуальні заняття
150. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу, уроки поділяються на:
- а. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки
 - б. урок ЛФК, профілактичні уроки
 - в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки
 - г. комбінований урок
151. До м'язів, що формують поставу, відносяться:
- а. м'язи, що розгинають хребет
 - б. міжреберні м'язи
 - в. м'язи верхньої кінцівки
 - г. великий грудний м'яз
152. План спостереження і аналіз уроку фізичної культури складається з:
- а. 3 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
 - б. 2 розділи : проведення уроку, оцінка за урок
 - в. 4 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку, оцінка
 - г. 5 розділів : підготовка місця заняття, підготовка конспекту уроку, зміст уроку, проведення уроку, закінчення уроку
153. За якою схемою повинні проводитись заняття з фізичної культури в дошкільному віці?
- а. урочних форм занять
 - б. неурочних форм занять
 - в. прогулянки
 - г. ігрове заняття
154. Спеціальна освіта забезпечує особам з інвалідністю освітній рівень у відповідності до:
- а. їх здібностей і можливостей
 - б. професійних амбіцій
 - в. фізичних і моральних якостей
 - г. типових положень про базову освіту
155. Якою повинна бути тривалість роботи при розвитку швидкості одинокої дії і частоти ?
- а. такою, щоб протягом вправи наступала втома
 - б. за хвилину було виконано 30-40 рухів
 - в. висока швидкість виконання протягом 10 секунд
 - г. швидкісні вправи з додатковим предметами
156. Вкажіть вірну відповідь, "хто відповідає за фізичну культуру школярів в сім'ї"?
- а. вчитель ФК
 - б. керівник позакласної роботи
 - в. батьки
 - г. класний керівник

157. Підготовка основних фізіологічних систем організму людини до роботи проходить під час виконання:
- а. ранкової гімнастики
 - б. динамічні хвилини
 - в. динамічні паузи
 - г. гімнастика до занять
158. Що вирішує формування оптимального рівня працездатності до навчальних занять?
- а. динамічна хвилинка
 - б. рухлива перерва
 - в. динамічна пауза
 - г. гімнастика до навчальних занять
159. За допомогою чого найефективніше розвивається м'язова маса?
- а. статичних обтяжень
 - б. малих обтяжень
 - в. середніх обтяжень
 - г. за допомогою використання еспандерів
160. Що є основним змістом фізичної вправи:
- а. формування необхідних для життя рухливих умінь і навичок, пов'язаних із ними знань
 - б. сукупність рухів, з яких складається вправа
 - в. розвиток і удосконалення силових здібностей людини
 - г. набуття здоров'я
161. Початкову фізичну освіту і базовий рівень загальної фізичної підготовленості забезпечує:
- а. рекреативна фізична культура
 - б. лікувальна фізична культура
 - в. шкільна фізична культура
 - г. фізична культура військовослужбовців
162. На якому етапі формування рухової дії координаційне напруження більш виразне
- а. на першому етапі навчання
 - б. на другому етапі навчання
 - в. на третьому етапі навчання
 - г. на всіх трьох етапах навчання
163. Яка основна форма занять фізичною культурою використовується у загальноосвітній школі:
- а. гімнастика до занять
 - б. урок фізичної культури
 - в. рухлива перерва
 - г. рухлива хвилинка
164. Що необхідно вказувати в графі „дозування” при складанні план-конспекту:
- а. завдання діяльності
 - б. засоби, які вирішують завдання
 - в. кількість повторень, інтенсивність, тривалість виконання вправ
 - г. спортивний інвентар
165. Для якого методу характерна організація рухової діяльності на сюжетно-рольовій основі:

- а. ігрового методу
 - б. комбінованого методу
 - в. методу перемінних навантажень
 - г. змагального методу
166. Учні, що мають низький індекс Руф'є, зараховуються до
- а. Основної групи фізичного виховання
 - б. Підготовчої групи фізичного виховання
 - в. Спеціальної медичної групи
 - г. Правильна відповідь відсутня
167. Яке з визначень характеризує силові здібності:
- а. здібність людини протистояти втомі
 - б. здібність виконувати вправу за короткий час
 - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язового напруження
 - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
168. Вкажіть шлях боротьби зі швидкісним бар'єром при розвитку швидкісних здібностей:
- а. використання вправ з обтяженням
 - б. використання великої кількості повторень швидкісних вправ
 - в. використання швидкісно-силових і спеціально-підготовчих вправ
 - г. рання спортивна спеціалізація
169. Як називається проведений „за схемою” метод організації уроку (при переході від станції до станції):
- а. інклюзивний
 - б. фронтальний
 - в. груповий
 - г. коловий
170. Вік дитини з 2 до 6 років з біологічної точки зору називають:
- а. передшкільним віком
 - б. молодшим шкільним віком
 - в. раннім дошкільним
 - г. дошкільним віком
171. У яких класах необхідно систематично проводити динамічні хвилинки:
- а. у старших класах
 - б. у молодших і середніх класах
 - в. у середніх класах
 - г. у всіх вищеназваних
172. Що відноситься до показників фізичного розвитку:
- а. показники розвитку фізичних здібностей людини
 - б. загальний рівень фізичної підготовленості і спортивний результат
 - в. соматометричні, соматоскопічні, фізіометричні показники
 - г. показник частоти серцевих скорочень після стандартного навантаження
173. Який з принципів націлює на свідоме відношення та стійку цікавість учнів до контрольних задач заняття:
- а. принцип наочності
 - б. принцип свідомості і активності

- в. принцип доступності
 - г. принцип індивідуалізації
174. Підготовча частина уроку виконує функції:
- а. оздоровлення і фізичного розвитку учнів
 - б. вирішення навчальних і виховних завдань
 - в. підготовка учнів до виконання основних завдань уроку
 - г. відновлення працездатності
175. Внутрішня сторона навантаження характеризується:
- а. прискоренням дії
 - б. кількістю виконаного навантаження
 - в. величиною функціональних і пов'язаних із ними зрушень, що виникають у процесі виконання фізичної вправи
 - г. обсягом виконаної роботи
176. Процес навчання руховим діям здебільшого всього має:
- а. два етапи навчання
 - б. п'ять етапів навчання
 - в. три етапи навчання
 - г. чотири етапи навчання
177. У якому документі здійснюється перспективне планування:
- а. у робочому плані-графіку на чверть
 - б. у плані-конспекті уроку
 - в. у навчальному плані і програмі з фізичної культури
 - г. у плані-графіку розподілу навчального матеріалу на рік (семестр)
178. Позакласна робота з фізичної культури входить до:
- а. системи навчальної роботи школи
 - б. системи уроків з фізичної культури
 - в. системи позакласної освітньо-виховної роботи
 - г. системи шкільних змагань
179. Зміст і методи спортивно-реабілітаційної фізичної культури спрямовані на:
- а. відновлення функціональних і адаптаційних можливостей організму
 - б. досягнення нормативних показників у розвитку фізичних здібностей людини
 - в. спеціальну підготовку до професійної діяльності
 - г. активний відпочинок за допомогою фізичних вправ
180. Вкажіть послідовність етапів навчання руховим діям:
- а. початковий, поглиблений, удосконалений
 - б. поглиблений, початковий, удосконалений
 - в. початковий, удосконалений, поглиблений
 - г. удосконалений, поглиблений, початковий
181. Яке планування відображається у формі плану-графіку на рік:
- а. перспективне
 - б. циклічне
 - в. тематичне
 - г. оперативне

182. Для того щоб підвищити моторну щільність уроку необхідно:

- а. більше часу витратити для пояснення матеріалу
- б. використовувати одночасний спосіб виконання вправ
- в. менше часу витратити для пояснення, використовувати одночасний спосіб виконання вправ, під час відпочинку виконувати підготовчі вправи
- г. все перелічене

183. Постійне підвищення вимог до учнів, що характеризується постійним поновленням та ускладненням вправ, методів, умов занять, а також показників навантаження, його обсягу та інтенсивності виявляється у:

- а. принципі доступності та індивідуалізації
- б. принципі наочності
- в. принципі динамічності
- г. принципі активності і свідомості

184. Які методи необхідно в більшій мірі використовувати при вихованні координаційних здібностей:

- а. повторної і варіативної вправи
- б. ігровий і змагальний
- в. методи зі змінними навантаженнями
- г. повторний і повторно-серійний

185. Яка форма швидкісних якостей оцінюється латентним часом реагування:

- а. частота руху
- б. частота руху і швидкість поодинокого руху
- в. швидкість рухових реакцій
- г. всі вказані

186. Витривалість, яка забезпечує можливість виконувати роботу в умовах нестачі кисню характеризує:

- а. анаеробну витривалість
- б. аеробну витривалість
- в. спеціальну витривалість
- г. силову витривалість

187. Виявлення фізичного навантаження під час уроку можливе:

- а. за показниками пульсу (ЧСС)
- б. за проведеним хронометражем
- в. за проведеними контрольними тестами
- г. за станом самопочуття

188. Форма фізичної вправи характеризується:

- а. зовнішньою і внутрішньою структурою дії
- б. сукупністю частин рухової дії
- в. ритмічними і силовими характеристиками дії
- г. зовнішньою структурою рухів

189. Що лежить в основі „методів строго регламентованої вправи“:

- а. чіткий алгоритм руху
- б. суворо регламентована програма навчання руху і точне нормування навантаження і відпочинку

- в. чітке нормування інтервалів відпочинку
 - г. усе вищевказане
190. Яка мета ставиться на етапі поглибленого навчання руховим діям:
- а. формування загальної уяви про дію, що вивчають
 - б. завершення формування рухового вміння та перехід до навички
 - в. удосконалення техніки дії
 - г. формування та закріплення навички
191. У якій частині заняття необхідно працювати над виховання координаційних здібностей:
- а. на початку основної частини заняття
 - б. у кінці основної частини заняття
 - в. в заключній частині заняття
 - г. в будь-якій з трьох
192. Який відпочинок доцільний при розвитку швидкості:
- а. повний
 - б. оптимальний, щоб до початку наступної вправи біохімічні зміни були нейтралізовані збудження нервової системи було підвищене
 - в. екстремальним, виконання наступної вправи на фоні втоми
 - г. скорочений
193. При розробці плану-конспекту уроку вчитель спочатку розробляє його:
- а. підготовчу частину
 - б. основну частину
 - в. заключну частину
 - г. увідну частину
194. Масові внутрішні шкільні заходи з фізичної культури проводяться згідно:
- а. річного плану-графіку
 - б. навчального плану школи
 - в. плану позакласних заходів
 - г. поурочного робочого плану
195. Які методи навчання частіше використовують на першому етапі навчання складним руховим діям:
- а. ігровий метод
 - б. варіативний метод
 - в. метод навчання по частинах з поступовим переходом до використання методу вивчення в цілому
 - г. змагальний
196. Одночасне виконання завдання учнями під керівництвом вчителя характеризує метод:
- а. індивідуальний
 - б. поточний
 - в. фронтальний
 - г. коловий
197. За яким критерієм насамперед визначається якість проведеного заняття:
- а. ступенем вирішення поставлених на уроці завдань
 - б. емоційністю вправ

- в. організацією уроку
 - г. суворо регламентованим навантаженням
198. Яка динаміка пульсу повинна бути на уроці:
- а. у підготовчій частині уроку – підвищується, в основній – знижується, в заключній – доходить до початкового рівня
 - б. у підготовчій частині уроку – підвищується, в основній – досягає найбільших показників, в заключній – знижується
 - в. у підготовчій частині уроку – досягає максимальних показників, в основній – стабілізується, в заключній – нижче початкового рівня
 - г. рівномірно знижуватись до кінця уроку
199. Формування загальних рис особистості людини вирішують:
- а. оздоровчі завдання
 - б. виховні завдання
 - в. освітні завдання
 - г. інтелектуальні завдання
200. Залежно від механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, витривалість поділяють:
- а. загальну і спеціальну
 - б. аеробну й анаеробну
 - в. динамічну і статичну
 - г. максимальну і субмаксимальну
201. Вкажіть основні компоненти, які складають зміст заняття:
- а. співвідношення частин уроку
 - б. характер взаємовідносин учнів, способи організації їх діяльності
 - в. окремі способи діяльності учнів на уроці
 - г. фізичні вправи та ігрова діяльність учнів
202. План-конспект уроку розробляється на основі:
- а. плану-графіку на семестр
 - б. перспективного плану
 - в. річного плану-графіку
 - г. поурочного робочого плану
203. Яка моторна щільність має бути на уроках фізичної культури з розучування нового навчального матеріалу:
- а. 100%
 - б. 50-60%
 - в. 30%
 - г. 90-80%
204. У якій віковій групі уроки носять самостійно-тренувальний характер?
- а. у старших класах
 - б. у молодшому підлітковому віці
 - в. у початкових класах
 - г. у середніх класах
205. Формування рухових умінь і навичок, спеціальних знань в галузі фізичної культури вирішують:

- а. освітні завдання
 - б. виховні завдання
 - в. оздоровчі завдання
 - г. всі вище перераховані
206. Розкрийте структуру фізичної культури студентської молоді:
- а. оздоровчі заходи в режимі навчального дня, навчальні заняття
 - б. фізичне виховання, студентський спорт, активний відпочинок
 - в. академічні заняття, заняття спортом в позаурочний час
 - г. фізичне самовдосконалення
207. Назвати найпоширеніші види занять які використовуються у фізичному вихованні дорослого населення:
- а. рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, тренувальні
 - б. ранкова гігієнічна гімнастика, участь у різних видах змагань
 - в. природні засоби загартування
 - г. дотримання режиму дня, фізичне самовдосконалення, туристичні походи
208. Гігієнічне завдання підготовчої частини уроку полягає у:
- а. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
 - б. відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності
 - в. підвищенні функціонального стану організму школярів і їх фізичної підготовленості
 - г. підвищенні фізичної підготовленості школярів
209. Дефіцит цілеспрямованої рухової активності у певний сенситивний період веде до:
- а. позитивних змін з боку фізичної підготовленості
 - б. прискорення вікового розвитку рухових якостей
 - в. втрати раніше сформованих рухових навичок і вмінь
 - г. позитивних змін з боку фізичного розвитку
210. Гігієнічне завдання основної частини уроку фізичної культури полягає у:
- а. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
 - б. відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності.
 - в. підвищенні функціонального стану організму школярів і їх фізичної підготовленості
 - г. зниженні працездатності організму
211. Тривалість заключної частини уроку згідно гігієнічних нормативів:
- а. 25-30 хв
 - б. 3-5 хв
 - в. 10-12 хв
 - г. 10-15 хв
212. Про достатність фізичних навантажень роблять висновок на підставі:
- а. загальної щільності уроку фізичної культури
 - б. моторної щільності уроку фізичної культури
 - в. основної частини уроку фізичної культури
 - г. перших ознак втоми
213. Спеціальна медична група повинна займатися:
- а. разом з основною
 - б. разом з основною, але з меншими навантаженнями

- в. за індивідуальним режимом лікувальної фізичної культури
- г. разом з підготовчою

214. Підготовча частина уроку фізичної культури:

- а. запобігає травматизму при інтенсивних фізичних навантаженнях
- б. сприяє переходу організму до розумової праці
- в. сприяє швидкій ліквідації кисневої заборгованості
- г. вирішує основні завдання уроку

215. Значні ознаки втоми у дітей під час уроку фізичної культури є свідченням:

- а. недостатності фізичних навантажень на уроці
- б. правильного нормування навантажень на уроці
- в. надмірних навантажень
- г. оптимального нормування навантажень на уроці

216. Класифікація фізичних вправ за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання:

- а. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
- б. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
- в. основні, підготовчі, підвідні
- г. циклічні, ациклічні, комбіновані

217. Виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави визначає:

- а. засоби системи фізичного виховання
- б. головну мету системи фізичного виховання
- в. принципи системи фізичного виховання
- г. методи системи фізичного виховання

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

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

219. Вдосконалення фізичного розвитку людини, її загартування, удосконалення будови тіла й формування постави складає основний зміст:

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

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

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

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

- а. доступності й індивідуалізації
 - б. свідомості й активності
 - в. систематичності
 - г. міцності
222. Який принцип передбачає планомірне, прогресуюче підвищення вимог?
- а. доступності
 - б. свідомості й активності
 - в. систематичності
 - г. міцності та прогресування
223. До методів навчання рухової дії належать
- а. у цілому, по частинах
 - б. ігровий, змагальний
 - в. розвитку фізичних якостей
 - г. безперервної вправи, повторної вправи
224. Який метод забезпечує навчання шляхом демонстрації?
- а. наочності
 - б. змагальний
 - в. метод слова
 - г. ігровий
225. За допомогою якого методу вчитель здійснює передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів?
- а. наочності
 - б. змагальний
 - в. метод слова
 - г. практичний
226. За допомогою методу слова вчитель здійснює:
- а. навчання шляхом демонстрації
 - б. передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
 - в. передачу інформації шляхом демонстрації
 - г. передачу інформації наочним методом
227. За допомогою наочності вчитель здійснює:
- а. навчання шляхом демонстрації
 - б. вчитель здійснює передачу інформації
 - в. здійснює управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
 - г. проводить навчання практичним методом
228. Найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найвищих результатів визначає:
- а. форму фізичних вправ
 - б. зміст фізичної вправи
 - в. техніка фізичних вправ
 - г. рухову діяльність
229. До складових елементів техніки фізичних вправ належать:
- а. основа ланки, деталі техніки, головна ланка техніки
 - б. фізичне навантаження, обсяг навантаження, інтенсивність навантаження

- в. основна, підготовча, заключна
- г. індивідуальна техніка, зміст фізичної вправи

230. Рухи, які не є характерними тільки для заданої рухової дії, чи виконуються з деякими варіаціями визначають:

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

231. Класифікація фізичних вправ залежно від структури рухової дії:

- а. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
- б. циклічні, ациклічні, комбіновані
- в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
- г. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі

232. Класифікація фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей:

- а. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
- б. циклічні, ациклічні, комбіновані
- в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
- г. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію

233. При ізометричному скороченні змінюється:

- а. правильна відповідь відсутня
- б. довжина м'яза
- в. напруга м'язів
- г. довжина і напруга м'язів

234. Основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі вправи відносяться до класифікації фізичних вправ:

- а. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
- б. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань фізичного виховання
- в. за ознакою прояву фізичних якостей
- г. залежно від структури рухової дії

235. Вправи силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію відносяться до класифікації фізичних вправ:

- а. за ознакою прояву фізичних якостей
- б. залежно від структури рухової дії
- в. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
- г. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання

236. Основні передумови успішного навчання руховим діям визначаються:

- а. особистісно-психічними факторами
- б. попереднім руховим досвідом
- в. рівнем розвитку фізичних якостей, руховим досвідом і психологічною готовністю
- г. правильним вихідним і кінцевим положенням

237. Перший етап навчання руховим діям має назву:

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

238. Другий етап навчання руховим діям має назву:
- а. етап розучування рухової дії
 - б. етап закріплення рухової дії
 - в. етап удосконалення рухової дії
 - г. визначення ступеня автоматизації рухової дії
239. Третій етап навчання руховим діям має назву:
- а. етап розучування рухової дії
 - б. етап закріплення рухової дії
 - в. етап удосконалення рухової дії
 - г. негативний перенос навички
240. Мета другого етапу навчання руховим діям полягає в:
- а. формуванні рухового вміння
 - б. формуванні рухової навички
 - в. формуванні автоматизованої рухової навички
 - г. формуванні автоматизованого рухового вміння
241. Мета третього етапу навчання руховим діям полягає в:
- а. формуванні рухового вміння
 - б. формуванні рухової навички
 - в. формуванні автоматизованої рухової навички
 - г. формуванні автоматизованого рухового вміння
242. До додаткових гігієнічних засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи
 - б. загальна гігієна, особиста гігієна, гігієна харчування
 - в. основні, підвідні, підготовчі вправи
 - г. соціальне становище, екологія
243. До додаткових природних засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи
 - б. сонячне випромінювання, повітря, вода
 - в. основні, підвідні, підготовчі вправи
 - г. прогулянки, катання на велосипедах, плавання
244. До основних засобів виховання силових здібностей належать:
- а. вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
 - б. вправи на просту, складову реакції, вправи на частоту рухів, швидко-силові вправи
 - в. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - г. з опором партнера, вправи субмаксимальної потужності
245. Вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера сприяють розвитку такої фізичної якості:
- а. витривалості
 - б. спритності
 - в. гнучкості
 - г. сили
246. До основних методів розвитку силових здібностей належать:

- a. методи інтервальної, безперервної вправи
 - б. методи максимальних, динамічних, ізометричних зусиль
 - в. темп виконання вправи
 - г. методом повторень
247. До засобів розвитку гнучкості як фізичної якості належать:
- a. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - б. вправи великої, помірної, максимальної, субмаксимальної потужності
 - в. вправи на розтягування, пружинні, махові, фіксовані, статичні
 - г. інтенсивність роботи м'язів
248. Активні і пасивні вправи на розтягування, махові, фіксовані, статичні, сприяють розвитку фізичної якості:
- a. сили
 - б. витривалості
 - в. гнучкості
 - г. спритності
249. До засобів виховання швидкісних здібностей людини відносяться:
- a. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - б. вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
 - в. вправи на просту, складну реакції, вправи на частоту рухів, швидкісно-силові вправи
 - г. швидка зміну напруження і розслаблення
250. Методи розвитку швидкісних здібностей:
- a. метод повторно-регресуючої вправи
 - б. безперервної рівномірної вправи,
 - в. методи варіювання швидкості і прискорення рухів
 - г. частота необтяжених рухів
251. З яких частин складається урок фізичної культури?
- a. спеціальна, підготовча, основна
 - б. підготовча, основна, заключна
 - в. підготовча, перехідна, базова
 - г. перехідна, основна, заключна
252. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури здійснюється такими способами:
- a. фронтальним, груповим, індивідуальним методами
 - б. словесними, наочними, практичними методами
 - в. усне опитування, груповий, фронтальний методи
 - г. словесним, практичним
253. Які способи виконання вправ на уроці фізичної культури?
- a. фронтальний, почерговий, поточний, позмінний, поперемінний способи
 - б. словесні, наочні, практичні методи
 - в. фронтальний, практичний
 - г. поточний, наочний
254. Метод колового тренування спрямований на:
- a. зниження навантаження, відновлення організму учнів, оцінку їх діяльності
 - б. закріплення і удосконалення рухових дій, розвиток фізичних якостей

- в. виховання психічних якостей
 - г. відновлення організму учнів
255. Заключна частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку
 - б. зниження навантаження, відновлення організму учнів
 - в. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів
 - г. оцінку діяльності учнів на уроці
256. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку
 - б. зниження навантаження, відновлення організму учнів, оцінку їх діяльності
 - в. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів
 - г. досягнення повної відновленості після навантаження
257. Назвіть основний метод оцінки ефективності уроку фізичної культури:
- а. дозування навантаження
 - б. теоретичного аналізу та узагальнення
 - в. анкетування
 - г. хронометрування (щільність уроку)
258. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:
- а. фізичне навантаження уроку
 - б. щільність уроку
 - в. інтенсивність відновлювальних процесів
 - г. засвоєння рухової дії
259. До державних документів планування фізичного виховання належать:
- а. навчальний план, навчальна програма
 - б. план-графік на рік, семестровий план
 - в. конспект уроку, робочий план
 - г. календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій
260. До основних документів планування в школі, які складає вчитель фізичної культури належать:
- а. навчальний план, навчальна програма
 - б. робочий план-графік, поурочний план, конспект уроку
 - в. робочий план, робоча програма
 - г. календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій
261. До основних документів планування позаурочної роботи з фізичного виховання відносяться:
- а. робочий план, робоча програма
 - б. робочий план, план на чверть, конспект уроку
 - в. навчальний план, навчальна програма
 - г. загальний річний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій
262. Види планування фізичного виховання:
- а. попередній, поточний, підсумковий
 - б. перспективний, поточний, оперативний
 - в. загальний, спеціальний
 - г. поступовий, індивідуальний

263. У дошкільних дитячих установах динамічні хвилинки та динамічні паузи використовують з метою:
- розвитку фізичних якостей у дітей
 - навчання дітей новим руховим діям
 - закріплення рухових дій
 - попередження у дітей втоми, з метою відпочинку
264. У заключній частині занять урочного типу для поступового зниження фізичного навантаження використовуються:
- ходьба, вправи на увагу, дихальні вправи
 - різноманітні бігові вправи у високому темпі
 - різноманітні стрибкові вправи
 - танцювальні вправи
265. Набуття навичок самообслуговування, підготовки до трудової діяльності і сімейного життя осіб з інвалідністю входить в систему:
- адаптації та інтеграції до суспільного життя
 - професійної діяльності осіб з інвалідністю
 - фізичної реабілітації осіб з інвалідністю
 - медико-психолого-педагогічної корекції
266. На підставі якого документу планується поурочний план-графік на семестр?
- плану конспекту на урок
 - робочого плану-графіку
 - базової програми з фізичного виховання
 - календарно-тематичного плану
267. Реабілітаційні центри є:
- лікувальними закладами
 - діагностичними закладами
 - багатофункціональними закладами
 - школами-інтернатами для дітей з розумовими дефектами
268. До основних джерел виникнення і розвитку теорії фізичного виховання відносять:
- практику фізичного виховання
 - практику суспільного життя
 - провідні ідеї сучасної науки
 - все перелічене, а також результати досліджень у суміжних галузях знань
269. У якій частині уроку фізичної культури проходить формування знань, умінь і практичних навичок?
- вступній
 - підготовчій і заключній
 - основній
 - підготовчій і теоретичній
270. В освітній установі інклюзивного навчання число осіб з обмеженими можливостями здоров'я має становити:
- не перевищувати 20% від загального числа вихованців
 - не більше 1 дитини на клас

- в. становити біля 50% основного контингенту
- г. не лімітовано

271. До методичних принципів системи фізичного виховання належать:

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

272. 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. урочні форми занять
- в. позаурочні форми занять протягом навчального дня
- г. позашкільні форми занять

273. Мета спортивної години в групах продовженого дня:

- а. створити умови для активного відпочинку дітей після навчального дня перед підготовкою домашніх завдань
- б. створити умови для проведення різних змагань
- в. створити умови для самостійних занять
- г. сприяти дозвіллю дітей

274. Завдання фізичної підготовки військовослужбовців спрямовані на:

- а. розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості, спритності та інших якостей
- б. всі варіанти вірні
- в. оволодіння навичками пересування пересічною місцевістю пішим порядком і на лижах, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання
- г. покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-прикладної діяльності

275. Освітня вимога уроку передбачає:

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

276. Адаптивна фізична культура – це соціальний феномен, головною метою якого є:

- а. процес адаптації осіб з інвалідністю до фізичних навантажень
- б. процес адаптації осіб з інвалідністю у суспільство
- в. реабілітація осіб з інвалідністю
- г. формування здорового способу життя у неповносправних осіб

277. До методів закріплення та удосконалення рухової дії належать:

- а. в цілому, по частинах, підвідних вправ
- б. ігровий, змагальний, метод строго регламентованої вправи
- в. методи тренування фізичних якостей
- г. метод комбінованої вправи

278. Який метод характеризує сюжетно-рольова організація рухової діяльності?
- а. методи тренування фізичних якостей
 - б. ігровий
 - в. метод слова
 - г. змагальний метод
279. Який метод сприяє максимальному прояву фізичних та вольових зусиль?
- а. змагальний
 - б. метод слова
 - в. наочності
 - г. систематичності
280. Кінцевим завданням адаптивної фізичної культури є:
- а. соціалізація осіб з інвалідністю
 - б. реабілітація осіб з інвалідністю
 - в. матеріальне забезпечення осіб з інвалідністю
 - г. надання особам з інвалідністю громадянських прав і свобод
281. Що відноситься до специфічних методів фізичного виховання:
- а. метод наочного впливу
 - б. метод чітко регламентованої вправи, ігровий та загальний метод
 - в. методи словесного впливу
 - г. ігровий метод
282. У якій віковій групі переважає фронтальний метод організації навчальної діяльності?
- а. у початкових класах
 - б. у підлітковому віці
 - в. у середніх класах
 - г. у старших класах
283. За якими критеріями здійснюється оцінювання діяльності учнів на уроці фізичної культури?
- а. засвоєння теоретико-методичних знань, техніки виконання фізичних вправ, виконання навчального нормативу
 - б. ступінь активності школярів на уроці, відсутність пропусків занять, наявність спортивної форми
 - в. участь учнів у ролі командирів відділень, капітанів команд, старанність виконання фізичних вправ
 - г. старанність на уроках та участь учнів у різних формах позакласних занять з фізичної культури
284. Документи планування з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти поділяються на:
- а. державні документи і регіональні
 - б. планування навчальної і позашкільної роботи
 - в. державні документи і документи, які розробляє вчитель
 - г. загальношкільні документи і позашкільні
285. Який документ планування обговорюється на засіданні педагогічної ради на початку навчального року і затверджується директором школи?
- а. план роботи спортивних секцій
 - б. план оздоровчої і спортивно-масової роботи школи на навчальний рік

- в. план-графік розподілу навчального матеріалу на навчальний рік
 - г. таблиця першості спартакіади школи
286. План оздоровчої і спортивно-масової роботи школи складається із:
- а. 3-4 розділів
 - б. 5-6 розділів
 - в. не передбачає розділів
 - г. вступу, планування спортивно-масової роботи
287. Форми педагогічного контролю у фізичному вихованні:
- а. попередній, поточний, тематичний, етапний, рубіжний
 - б. підсумковий, педагогічний, вихідний
 - в. оціночно-аналітичний, теоретичний, практичний
 - г. регіональний, загальношкільний, державний, самоконтроль
288. Послідовність підготовки вчителя до планування фізичної культури в закладах загальної середньої освіти:
- а. вивчення вимог навчальних програм з фізичної культури, можливостей матеріально-спортивної бази, визначення обсягу змісту й засвоєння вправ, розподіл навчального матеріалу, розробка методики й організації занять
 - б. вивчення змісту навчальних програм, укладання планів - графіків, побудова календарного(робочого) плану, укладання конспекту
 - в. правильна відповідь відсутня
 - г. ґрунтовне вивчення державних документів планування і тих, що розробляє вчитель
289. Кінцевою метою адаптивної фізичної культури є:
- а. залучення неповносправної особи до занять фізичною культурою і спортом
 - б. реабілітація осіб з інвалідністю
 - в. підвищення якості життя осіб з інвалідністю
 - г. надання особі з інвалідністю громадянських прав і свобод
290. Основними методами адаптивної фізичної культури є:
- а. ЛФК і реабілітаційні заходи
 - б. медикаментозне лікування
 - в. апаратне лікування і протезування
 - г. методи фізичної культури
291. Яка форма співпраці школи і сім'ї є основною для ознайомлення батьків із вимогами шкільного курсу "фізична культура"?
- а. консиліуми
 - б. науково-практична конференція
 - в. відвідання учнів вдома
 - г. батьківські збори, консультації
292. План фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі складається на термін:
- а. на весь літній період
 - б. на кожну зміну
 - в. на кожний місяць
 - г. на літо із розробленням календарів спортивно-масових і оздоровчих заходів табору і загонів на кожну зміну з врахуванням інтересу і можливостей дітей
293. У кожному таборі повинні бути впорядковані:

- а. Місця для очікування
- б. футбольне поле, баскетбольний, волейбольний майданчики, бігові доріжки, майданчики для ручного м'яча, бадмінтону і загальної фізичної підготовки, занять плаванням, навіси для настільного тенісу
- в. кадрове забезпечення
- г. немає правильної відповіді

294. Під час залучення дітей до занять фізичною культурою за місцем проживання перевагу слід віддавати:

- а. дітям з ослабленим здоров'ям
- б. різновіковому населенню
- в. школярам, які займаються в ДЮСШ
- г. дітям, схильним до правопорушень, відстаючим у навчанні та з низьким рівнем фізичної підготовленості

295. Проведення спортивно-масових заходів за місцем проживання планується на:

- а. кожний день
- б. на вечірній час
- в. кожний ранок
- г. на вихідні і передвихідні дні

296. Основним засобом залучення учнів до самостійних занять є:

- а. інструктування
- б. виконання місії капітанів команд, командирів відділень
- в. виконання ролі "помічника вчителя"
- г. система домашніх завдань

297. До основних способів перевірки домашніх завдань відносять:

- а. систематичний
- б. вибіркового
- в. одночасний
- г. індивідуальний, вибіркового та взаємоперевірку

298. Фізичне самовдосконалення – це:

- а. виконання завдань запропонованих вчителем
- б. це самостійна, цілеспрямована, внутрішньо мотивована діяльність, спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості особистості
- в. рухова активність
- г. самостійне виконання фізичних вправ вдома

299. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання полягає:

- а. у пропагуванні засобів фізичної культури серед школярів
- б. у розв'язанні різних організаційних питань
- в. у формуванні в учнів стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою, оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі
- г. у реалізації організації оздоровчих заходів у режимі навчального дня

300. Обов'язковою умовою просвітницько-пропагандистської роботи в школі є:

- а. інтерес учнів до занять до фізичною культурою
- б. відповідність змісту фізичного виховання інтересам школярів
- в. участь у просвітницькій діяльності всього педагогічного колективу
- г. спортивні досягнення учнів

301. До державних документів планування уроків з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти відносяться:
- а. план-графік розподілу навчального матеріалу на семестр або навчальний рік
 - б. календарний план і конспект уроку
 - в. навчальний план, який регламентує кількість годин фізичної культури на тиждень, і навчальні програми з фізичної культури
 - г. навчальний і календарний плани роботи.
302. Документами планування навчальної роботи в закладах загальної середньої освіти є:
- а. план-графік розподілу навчальної роботи
 - б. розроблення карток фізичного самовдосконалення учнів
 - в. планування роботи з дітьми з ослабленим станом здоров'я
 - г. план-графік розподілу навчального матеріалу на семестр або рік, календарний (робочий) план, конспект уроку
303. Типи контролю у фізичному вихованні:
- а. педагогічний контроль, самоконтроль
 - б. оціночний і підсумковий
 - в. оперативний і підсумковий
 - г. навчальний і позакласний
304. Функції педагогічного контролю у фізичному вихованні:
- а. діагностична, навчальна, виховна
 - б. навчальна, оздоровча, аналітична
 - в. рубіжна, виховна, освітня
 - г. діагностична, підсумкова, поточна
305. Обов'язки батьків щодо організації фізичного виховання дітей у сім'ї полягають:
- а. у створенні матеріально-технічних умов для занять вдома, контроль за руховим режимом, дотриманням правил особистої гігієни використання засобів фізичної культури у життєдіяльності сім'ї навчання дітей плавати
 - б. у оздоровленні і загартуванні дітей у сім'ї
 - в. придбанні дітям спортивної форми й інвентарю
 - г. у налагодженні співпраці сім'ї і школи
306. Циклічні, ациклічні, комбіновані вправи відносяться до класифікації фізичних вправ:
- а. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - б. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
 - в. за ознакою прояву фізичних якостей
 - г. залежно від структури рухової дії
307. Основу навчальної дисципліни адаптивна фізична культура становить:
- а. профілактична медицина
 - б. фізична реабілітація і ЛФК
 - в. медична реабілітація
 - г. теорія і методика фізичної культури
308. До основних форм співпраці школи і сім'ї з питань фізичного виховання належать:
- а. особистий приклад батьків щодо використання фізичних вправ у власному житті
 - б. виступи вчителя фізичної культури на батьківських зборах з питань фізичного виховання
 - в. участь батьків у різних змаганнях

г. батьківські збори, конференції з обміну досвідом семінари-практикуми, відкриті уроки консультації, тематичні виставки змагання сімейних команд

309. План фізичного виховання у літньому оздоровчому таборі складає:

- а. інструктор фізичної культури
- б. начальник табору
- в. начальник табору з участю батьківської громадськості
- г. керівник з фізичного виховання за участю інструктора з плавання, начальника табору, лікаря

310. Які активні рухи спрямовані на розвиток гнучкості?

- а. махові рухи, пружні, нахили
- б. вправи з самозахопленням
- в. вправи з допомогою факторів зовнішнього впливу
- г. вправи з обтяженням

311. Об'єктом вивчення і перетворення в адаптивній фізичній культурі є:

- а. здорові люди
- б. особи, що тимчасово втратили певні функції організму
- в. особи, які назавжди втратили будь-які функції організму
- г. спортсмени, що втратили свої функції внаслідок змагально-тренувальної діяльності

312. У літньому оздоровчому таборі виняткову увагу слід приділити обладнанню місця:

- а. занять бігом
- б. занять ігровими видами спорту
- в. навчання дітей плаванню та купанню
- г. проведення дозвілля

313. План роботи з фізичного виховання у літньому таборі складається з таких розділів:

- а. просвітницька робота
- б. спортивно-масова і оздоровча робота
- в. самостійна робота
- г. організаційна робота, спортивно-масова, просвітницька робота, методична робота, господарська робота.

314. Який принцип навчання використовується, якщо новий матеріал базується на попередньовивченому?

- а. принцип свідомості і активності
- б. принцип доступності
- в. принцип безперервності
- г. принцип міцності і прогресування

315. Яка мета ставиться на першому етапі навчання?

- а. удосконалення освоєння техніки руху
- б. формування уміння виконувати засвоєну дію
- в. завершення формування рухового уміння
- г. закріплення вправи

316. Який з методів має визначальне значення на третьому етапі навчання?

- а. ігровий метод
- б. метод варіативності вправи

- в. всі методи, що вказані
 - г. змагальний метод
317. За допомогою яких обтяжень найефективніше розвивається м'язова маса?
- а. статичних обтяжень
 - б. малих обтяжень
 - в. середніх обтяжень
 - г. за допомогою використання еспандерів
318. Власне силові здібності у дівчат найбільш підвищуються з:
- а. 7-8 до 19-20 років
 - б. 8-9 до 13-14 років
 - в. 13-14 до 17-18 років
 - г. 10-12 до 22 років
319. Спортивно-масова робота за місцем проживання передбачає:
- а. організацію занять руховою активністю різновікового населення, яке проживає у мікрорайоні
 - б. набір і комплектація спортивних секцій і збірних команд, налагодження навчально-тренувальної роботи, проведення змагань
 - в. проведення ранкової зарядки, туристичних мандрівок
 - г. проведення свят вихідного дня.
320. Назва "адаптивна фізична культура" вибрана у зв'язку з:
- а. адаптацією осіб з інвалідністю до життя в суспільстві
 - б. адаптацією осіб з інвалідністю до фізичних навантажень
 - в. пристосуванням осіб з інвалідністю до своїх вад і уражень
 - г. корекцією задач, принципів, засобів, методів і форм базової дисципліни до особливостей контингенту
321. До змісту роботи кафедри фізичного виховання у ЗВО входить:
- а. розподіл студентів за навчальними відділеннями та організація і проведення занять з ФВ зі студентами навчальних відділень у відповідності до затверджених навчальних планів, програм з ФВ
 - б. проведення консультацій, методичних занять зі студентами (для надання методичної і практичної допомоги в організації самостійних занять ФК)
 - в. організація індивідуальних занять для студентів з послабленим здоров'ям, тими, хто має недостатню ФП, тестування ФП студентів
 - г. все перелічене
322. Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:
- а. масою
 - б. нічим
 - в. кольором
 - г. формою
323. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу, уроки поділяються на такі як:
- а. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки
 - б. урок ЛФК, профілактичні уроки
 - в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки
 - г. комбінований урок

324. Формування правильної постави потрібно проводити :
- а. у середньому і старшому шкільному віці
 - б. упродовж всіх періодів шкільного віку
 - в. у молодшому шкільному віці
 - г. у дошкільному віці
325. До основних засобів просвітницької діяльності з питань фізичного виховання в умовах школи відносять:
- а. діяльність тематичних лекторіїв
 - б. шкільні музеї
 - в. виставка газет на спортивну тематику
 - г. шкільні музеї спортивної слави, спортивні кутки, книги пошани колективу фізичної культури, літопис спортивного життя школи
326. Спостереження, аналіз уроку фізичної культури складається з таких частин:
- а. підготовка вчителя та учнів до уроку
 - б. якість проведення частин уроку
 - в. підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
 - г. підготовка місця занять, підготовка конспекту уроку, виконання завдань уроку, проведення уроку, закінчення уроку, загальна оцінка уроку
327. До допоміжних дій на уроках фізичної культури відносяться такі види діяльності:
- а. шикування, перешикування, встановлення та прибирання снарядів, виконання страхування
 - б. слухання, пояснення виконання вправ
 - в. домашнє завдання, оцінка уроку
 - г. виконання підготовчих вправ
328. Яка основна мета куточка фізичної культури у школі?
- а. досягнення успіху в руховій активності
 - б. просвітницько–пропагандистська
 - в. навчальна
 - г. розвивально-виховна
329. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:
- а. із партій
 - б. із таймів
 - в. із періодів
 - г. із сетів
330. Показники ЧСС на уроці ФК потрібно брати після
- а. виконання вправ
 - б. пояснення
 - в. очікування черги
 - г. відпочинку
331. Укажіть, як називається відстань між учнями, які стоять у шерензі:
- а. інтервал
 - б. дистанція
 - в. стрій
 - г. колона

332. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:
- а. вільні вправи
 - б. опорні стрибки
 - в. вправи на колоді
 - г. вправи на брусах
333. Які форми використовуються для забезпечення працездатності учнів на перших уроках?
- а. динамічної хвилинка
 - б. рухлива перерва
 - в. динамічної пауза
 - г. гімнастика до навчальних занять
334. Від чого залежить підбір фізичних вправ для виробничої гімнастики?
- а. рівня фізичної підготовленості
 - б. стану здоров'я
 - в. виду професії
 - г. вікових характеристик
335. Які з функцій ФК відносяться до специфічних?
- а. спортивні, професійно-прикладні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні
 - б. інформаційні, нормативні
 - в. естетичні, виховні
 - г. інтелектуальні, моральні
336. Які заходи забезпечують повноцінне відновлення працездатності учнів в режимі навчальних занять?
- а. гімнастика до початку уроків
 - б. рухлива перерва
 - в. ігри та змагання
 - г. динамічні хвилини і паузи, рухливі перерви
337. Який з нижче вказаних методів є послідовним виконанням спеціально підібраних вправ, що впливають на розвиток різних м'язових груп і функціональних систем організму:
- а. метод перемінно-безперервної вправи
 - б. метод перемінно-інтервальної вправи
 - в. коловий метод (метод колового тренування)
 - г. ігровий метод
338. Суть методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що:
- а. вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини
 - б. кожна вправа виконується в строгій формі з регламентованим навантаженням
 - в. вони визначають строгі послідовності виконання фізичних вправ
 - г. методи регламентують організацію занять фізичними вправами.
339. Метод стандартної вправи має різновиди:
- а. метод стандартно-безперервної і стандартно-прогресуючої вправи
 - б. метод стандартно-повторної і рівномірної вправи
 - в. метод стандартно-інтервальної і стандартно-поточної вправи
 - г. метод стандартно-безперервної і стандартно-інтервальної вправи
340. Метод перемінної вправи має різновиди:

- а. метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи
 - б. метод перемінно-поточної вправи
 - в. метод прогресуючої вправи
 - г. методи прогресуючої і висхідної вправи
341. Наприкінці семестру, як правило, проводиться контроль:
- а. оперативний
 - б. поточний
 - в. етапний
 - г. заключний
342. Яка методика навчання на етапі початкового розучування рухової дії:
- а. завершити формування рухової дії на рівні навички
 - б. досягти такого виконання рухової дії, коли відсутні значні помилки
 - в. досягти злитності і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії
 - г. навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння використовувати її в загальному вигляді
343. В якій частині уроку здійснюється розучування техніки виконання рухових дій?
- а. у підготовчій частині заняття
 - б. на початку основної частини уроку
 - в. у середині основної частини заняття
 - г. наприкінці основної частини заняття
344. Етап закріплення та вдосконалення рухових дій продовжується:
- а. 3—5 місяців
 - б. до 1 року
 - в. до 3 років
 - г. протягом всього часу занять в розучуваному модулі
345. У структурі координаційних здібностей розрізняють декілька видів здібностей щодо збереження пози (рівноваги), а саме:
- а. статична рівновага, динамічна рівновага
 - б. здатність до диференціювання просторових характеристик руху
 - в. здатність до диференціювання часових характеристик руху
 - г. здатність до диференціювання динамічних характеристик руху
346. Чи можливо удосконалювати розвиток координаційних здібностей на фоні втоми?
- а. можливо, тому що з настанням втоми об'єктивно виникає необхідність більш економно виконувати рухи
 - б. не можна, в зв'язку з тим, що при втомі дуже знижується чіткість м'язових відчуттів
 - в. можливо, в зв'язку з тим, що втома знижує координаційну напруженість
 - г. можливо, тому що на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, які беруть участь в управлінні рухами
347. Основним методом для розучування нових достатньо складних координаційних рухів є:
- а. стандартно-повторний метод
 - б. метод перемінно-безперервної вправи
 - в. метод колового тренування
 - г. метод наочності
348. При якому режимі роботи м'язів силові здібності проявляються максимально?

- а. при концентричному
- б. при утримуючому
- в. при долаючому
- г. при статичному

349. Вкажіть, якій вазі обтяження відповідає максимальна кількість повторень вправ силової направленості в одному підході від 4 до 7:

- а. максимальній
- б. субмаксимальній
- в. великій
- г. малій

350. Концентричний метод розвитку здібностей заснований на:

- а. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на долаючий характер роботи
- б. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на уступаючий характер роботи
- в. виконанні силових вправ в статичному режимі
- г. виконанні силових вправ в ізометричному режимі

351. Ексцентричний метод розвитку здібностей заснований на:

- а. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на долаючий характер роботи
- б. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на уступаючий характер роботи
- в. виконанні силових вправ в статичному режимі
- г. виконанні силових вправ в комбінованому режимі

352. Сенсорний метод розвитку рухової реакції заснований на:

- а. здібності людини мати високу початкову швидкість
- б. здібності людини до пропріорецептивної чутливості
- в. здібності людини розрізняти мікроінтервали часу
- г. здібності людини диференціювати м'язові зусилля

353. Суть реалізації аналітичного методу в розвитку простої рухової реакції:

- а. в тренуванні спочатку в більш простих, а потім складних умовах
- б. в тренуванні спочатку в більш складних, а потім простих умовах
- в. в тренуванні спочатку окремих частин рухів, а потім в виконанні їх в цілому
- г. в аналізі виконаної статичної діяльності

354. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:

- а. частота серцевих скорочень
- б. поріг анаеробного обміну (ПАНО)
- в. хвилинний об'єм дихання
- г. максимальне споживання кисню (МСК)

355. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:

- а. 40—50%
- б. 51—74%
- в. 75—85%
- г. 86—95%

356. З яких розділів складається комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи?

- а. спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня, уроки фізичної культури, позакласні форми занять фізичною культурою загальношкільні спортивно-оздоровчі і спортивні заходи
 - б. пояснювальна записка, уроки фізичної культури
 - в. уроки фізичної культури, позакласна робота, додатки
 - г. спортивно-оздоровчі заходи, додатки
357. Рухи в хребетному стовпі можуть відбуватись в площині:
- а. сагітальній
 - б. фронтальній
 - в. поперечній
 - г. в усіх перелічених
358. За ознаками особливостей вирішення завдань визначають такі типи уроків:
- а. методично-практичні, спортивно-тренувальні, професійно-прикладної фізичної підготовки, контрольні, комбіновані
 - б. легкої атлетики, гімнастики, плавання, рухових ігор, спортивних ігор
 - в. засвоєння нового матеріалу, закріплення та удосконалення розвитку рухових здібностей, контрольні, змішані
 - г. комбіновані, змішані, комплексні
359. За ознаками основної спрямованості визначають такі види уроків:
- а. легкої атлетики, гімнастики, плавання, рухових ігор, спортивних ігор
 - б. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні, методико-практичні, лікувальної фізичної культури
 - в. засвоєння нового матеріалу, розвитку рухових здібностей, легкої атлетики, лікувальної фізкультури, рекреаційного спрямування
 - г. комбіновані, змішані, комплексні, контрольні, ввідні
360. Пульсометрія тренувального заняття дає можливість визначати:
- а. відповідну реакцію організму людини на тренувальне навантаження
 - б. час, витрачений на виконання фізичних вправ
 - в. рівень фізичної підготовленості спортсмена
 - г. кількість вправ спеціальної спрямованості
361. З дітьми молодшого шкільного віку для розвитку загальної витривалості слід орієнтуватися на показниками ЧСС (пульсу)
- а. 140-170 уд·хв-1
 - б. 150-180 уд·хв-1
 - в. 120-150 уд·хв-1
 - г. 100-120 уд·хв-1
362. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- а. гімнастична перекладина
 - б. гімнастична скакалка
 - в. гімнастичний козел
 - г. гімнастична лава
363. Укажіть вправи, спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави:
- а. вправи з гімнастичною палицею
 - б. стрибки у довжину з місця
 - в. піднімання тулуба в сід
 - г. багатоскоки

364. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:
- а. вис
 - б. упор
 - в. мах
 - г. стійка
365. Коли діти дошкільного віку проявляють найбільшу рухову активність:
- а. на занятті з ФВ
 - б. коли проводять час у приміщенні дитячого закладу
 - в. у колі сім'ї
 - г. на прогулянці
366. Скільки часу займає самостійна рухова активність дітей у дошкільному закладі:
- а. половину часу
 - б. 1/3 часу
 - в. цілий день
 - г. вони не займаються самостійною руховою активністю
367. Які рухливі ігри використовують під час прогулянки:
- а. вивчені дітьми і середньої інтенсивності
 - б. нові і високої інтенсивності
 - в. низької рухової активності
 - г. спортивні ігри
368. Скільки ігор вивчається з дітьми дошкільного віку впродовж тижня:
- а. 2-3 гри
 - б. 1 гра
 - в. 4-5 ігор
 - г. 3-4 гри
369. Зниження рухової активності на ранковій прогулянці у дітей дошкільного віку відбувається за:
- а. 10-15 хв до закінчення
 - б. 15-20 хв до закінчення
 - в. 3-5 хв до закінчення
 - г. 5-10 хв до закінчення
370. Яка рекомендована періодичність проведення "Дня здоров'я" у ДНЗ:
- а. раз на місяць
 - б. раз на тиждень
 - в. раз на семестр
 - г. раз на рік
371. В який період дня здійснюється проведення "Дня здоров'я":
- а. протягом усіх періодів дня
 - б. вранці
 - в. ввечері
 - г. після сну
372. Яка рекомендована періодичність проведення спортивно-оздоровчих свят:
- а. 2-3 рази на рік
 - б. 2-3 рази на місяць

- в. 2-3 рази на семестр
 - г. 5 разів на рік
373. Яка тривалість спортивно-оздоровчих свят в ДНЗ:
- а. 45-60 хв
 - б. 1,5 год
 - в. 2 год
 - г. 15-20 хв
374. Від чого залежить тематика та оформлення спортивно-оздоровчого свята:
- а. конкретного місця проведення
 - б. спеціалізації інструктора
 - в. вподобань вихователя
 - г. вподобань дітей
375. Підготовка до свята розпочинається з:
- а. складання програми
 - б. змагань учасників
 - в. підбору музичного супроводу
 - г. відбору дітей
376. На чому базується сценарій проведення спортивного свята:
- а. програмових та методичних вимогах
 - б. нормативних документах
 - в. законі про ФК і С
 - г. всіх перелічених документах
377. Тривалість спортивної розваги складає:
- а. 30-50 хв
 - б. 20-30 хв
 - в. 50-60 хв
 - г. 10-20 хв
378. Дозування прогулянки під час пішохідних переходів залежить від:
- а. віку, складу, підготовленості дітей
 - б. змісту, засобів, віку дітей
 - в. стану здоров'я, засобів та методів ФВ
 - г. групи дошкільного закладу, кількості дітей, гендерності
379. Довжина шляху під час піших переходів в один кінець для старших дошкільників:
- а. до 2 км
 - б. до 3 км
 - в. до 1 км
 - г. до 1,5 км
380. Яка тривалість відпочинку кожні 15хв ходьби в процесі піших переходів у дошкільнят:
- а. 4-5 хв
 - б. 8-10 хв
 - в. 2 хв
 - г. без відпочинку
381. Під час пересування по маршруту діти повинні йти:

- а. у парах
 - б. колоною по одному
 - в. вільно
 - г. колоною по троє
382. Які види туризму існують залежно від категорій осіб, що здійснюють подорожі?
- а. пішохідний, водний, гірський, велосипедний
 - б. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
 - в. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
 - г. організований і неорганізований
383. Залежності від мети існують такі види туризму:
- а. пішохідний, водний, гірський, велосипедний
 - б. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
 - в. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
 - г. організований і неорганізований
384. Які види туризму існують залежно від характеру маршруту?
- а. рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, змішаний
 - б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - в. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - г. міжнародний та внутрішній
385. Які види туризму існують залежно від способу пересування?
- а. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - в. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
 - г. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
386. В залежності від місця проведення подорожі існують такі види туризму:
- а. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - в. активний та пасивний
 - г. внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний)
387. Які види туризму існують залежно від діяльності?
- а. туризм з активними і пасивними засобами пересування
 - б. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - в. автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - г. любительський та професійний
388. За сезонністю туризм поділяється на:
- а. традиційний, екзотичний та екологічний
 - б. активний і пасивний
 - в. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - г. національний та міжнародний
389. За рівнем соціальної значущості туризм поділяється на:

- а. національний та міжнародний
 - б. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - в. активний і пасивний
 - г. соціальний та елітарний
390. Що Ви вкладаєте у сутність поняття плановий туризм?
- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
 - б. подорож учасників на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсивод
 - в. має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості
 - г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань
391. Що таке самодіяльний туризм?
- а. має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості
 - б. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
 - в. туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, заплановують і здійснюють екскурсії
 - г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань
392. Які існують види туризму в залежності від складу учасників?
- а. індивідуальний і груповий
 - б. організований та неорганізований
 - в. плановий та самодіяльний
 - г. активний і пасивний
393. З якою метою проводиться "туристична експедиція"?
- а. оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму
 - б. на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом
 - в. вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них
 - г. організовані групі пересування пішки, активним способом, з метою фізичного вдосконалення, пізнання краю, суспільно-корисної діяльності
394. Що таке агітаційно-масові походи?
- а. використовуються для формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень в майбутніх спортивних походах
 - б. це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час
 - в. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку
 - г. проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом
395. Найбільшу напругу вегетативних функцій організму викликають:

- а. фізичні навантаження циклічного характеру
- б. фізичні навантаження ациклічного характеру
- в. ігрові види спорту
- г. силові види спорту

396. Виберіть найбільш ефективний режим тренувань відповідно до розподілу роботи протягом тижня:

- а. "три рази на тиждень по 60 хв"
- б. "два рази на тиждень по 90 хв"
- в. "один раз на тиждень 120 хв"
- г. "один раз на два тижні по 150 хв"

397. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку методом визначення біологічного віку у молодших школярів полягає у визначенні:

- а. довжини тіла
- б. термінів зміни молочних зубів на постійні
- в. ступеня розвитку фізичних якостей
- г. величини артеріального тиску

398. Розподіл дітей на групи здоров'я відбувається:

- а. на підставі визначення рівня фізичної підготовленості
- б. на підставі визначення термінів осифікації кісток кисті
- в. на підставі визначення рівня нервово-психічного, фізичного розвитку та ступеня його гармонійності
- г. на підставі визначення темпів статевого дозрівання

399. Вкажіть, які вправи належать до стройових:

- а. перешиковування
- б. біг
- в. загальнорозвивальні вправи
- г. вправи на гнучкість

400. За біомеханічними критеріями вправи класифікують за:

- а. переважаючим джерелом енергії
- б. рівнем енерговитрат
- в. граничним часом роботи
- г. структурою рухів

401. Фізичні вправи за критеріями провідної фізичної якості діляться на:

- а. зони відносної потужності
- б. циклічні, ациклічні, змішані
- в. одиничні і сумарні
- г. силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, на гнучкість, координаційні

402. Укажіть, як називається звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження:

- а. постава
- б. плоскостопість
- в. лордоз
- г. кіфоз

403. Позначте вправи, яких не включає художня гімнастика:

- а. вправи зі скакалкою
 - б. вправи зі стрічкою
 - в. вправи з гімнастичною палицею
 - г. вправи з м'ячем
404. Статична робота виконується:
- а. в ізометричному режимі роботи м'язів
 - б. в ізотонічному режимі роботи м'язів
 - в. в ауксотонічному режимі роботи м'язів
 - г. правильна відповідь відсутня
405. Основна функція лейкоцитів:
- а. участь у процесах транспорту газів
 - б. забезпечення процесів зсідання крові
 - в. підтримання імунітету
 - г. вірна відповідь відсутня
406. Гіпертермія це:
- а. зниження температури тіла
 - б. підвищення температури тіла
 - в. посилення процесів теплоутворення
 - г. вірна відповідь відсутня
407. Умовні рефлекси, які утворюються під дією природних умовних подразників, називаються:
- а. штучними
 - б. натуральними
 - в. гальмівними
 - г. рефlekсами вищих порядків
408. Велике коло кровообігу розпочинається з :
- а. лівого шлуночка
 - б. правого шлуночка
 - в. лівого передсердя
 - г. правого передсердя
409. Стан бойової готовності забезпечує в організмі:
- а. недостатню збудливість ЦНС, збільшення часу рухової реакції, невисокі зміни у вегетативних функціях і скелетних м'язах
 - б. надмірну збудливість мозку, порушення механізмів міжм'язової координації, зайві енерговитрати і витрату вуглеводів, надмірні кардіореспіраторні реакції
 - в. підвищення збудливості нервових центрів і м'язових волокон, оптимальний рівень фізіологічних зрушень, адекватну величину вступу глюкози в кров, підвищення концентрації норадреналіну над адреналіном, оптимальне посилення частоти і глибини дихання і частоти серцебиття, укорочення часу рухової реакції
 - г. правильна відповідь відсутня
410. Яка передстартова реакція спостерігається у холериків найчастіше:
- а. бойова готовність
 - б. передстартова апатія
 - в. передстартова лихоманка
 - г. правильна відповідь відсутня

411. Яка передстартова реакція спостерігається у сангвініків і флегматиків найчастіше :
- бойова готовність
 - передстартова апатія
 - передстартова лихоманка
 - правильна відповідь відсутня
412. Яка передстартова реакція спостерігається у меланхоліків найчастіше:
- бойова готовність
 - передстартова апатія
 - передстартова лихоманка
 - правильна відповідь відсутня
413. У разі передстартової лихоманки розминку необхідно проводити:
- у невисокому темпі, із глибоким ритмічним диханням
 - в швидкому темпі тому, що потрібне підвищення збудливості в нервовій і м'язовій системі
 - у високому темпі
 - правильна відповідь відсутня
414. Загальна розминка вирішує такі завдання:
- відновлення рухового динамічного стереотипу, підготовка рухового апарату до передстартової роботи
 - нормалізація психомоторного стану, поступова активізація обмінних процесів і вегетативних функцій організму до оптимального рівня
 - підвищення збудливості нервових центрів і м'язових волокон, оптимальний рівень фізіологічних зрушень, адекватну величину вступу глюкози в кров, підвищення концентрації норадреналіну над адреналіном, оптимальне посилення частоти і глибини дихання і частоти серцебиття, укорочення часу рухової реакції
 - правильна відповідь відсутня
415. У період появи "мертвої точки" виникають такі зміни в організмі:
- важкий суб'єктивний стан, кисневий борг, зростання лактату в крові, зниження рН крові до 7,2 і менше, задишка, порушення серцевого ритму, зменшення ЖЄЛ, зниження працездатності
 - вольове зусилля зростає, кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується, збільшується ЖЄЛ, підвищується працездатність
 - кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується
 - правильна відповідь відсутня
416. При стомленні в серцево-судинній системі відбуваються наступні зміни:
- тахікардія, лабільність артеріального тиску, неадекватні реакції на дозоване навантаження, зниження насичення крові киснем, збільшення частоти дихання, погіршення легеневої вентиляції
 - брадикардія, зниження артеріального тиску, адекватні реакції на дозоване навантаження, збільшення насичення артеріальної крові киснем, зниження частоти дихання, поліпшення легеневої вентиляції
 - кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується
 - правильна відповідь відсутня
417. Сила – це:
- комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття "м'язове посилення"

- б. здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини в максимально короткий час
- в. здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруги)
- г. здатність людини проявляти великі м'язові зусилля

418. Абсолютна сила – це:

- а. це відношення максимального вантажу до площі фізіологічного поперечного перерізу м'яза, максимальна сила, що проявляється людиною в якому-небудь русі незалежно від маси її тіла
- б. здатність людини долати зовнішній опір
- в. прояв максимальної м'язової напруги в статичному режимі роботи м'язів
- г. сила, що проявляється за рахунок активних вольових зусиль людини

419. Відносна сила – це:

- а. сила, що проявляється людиною з розрахунку на 1 кг власної ваги
- б. сила, що припадає на 1см² фізіологічного поперечника м'яза
- в. сила, що проявляється однією людиною порівняно з іншою
- г. сила, що проявляється при виконанні однієї фізичної вправи порівняно з іншою вправою

420. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку сили у хлопців і юнаків вважається вік:

- а. 10-11 років
- б. 11-12 років
- в. від 13-14 до 17-18 років
- г. від 17-18 до 19-20 років

421. Найбільш значні темпи зростання відносної сили різних м'язових груп спостерігаються у школярів:

- а. у дошкільному віці, особливо в 5-6 років
- б. у молодшому шкільному віці, особливо у дітей від 9 до 11 років
- в. у середньому шкільному віці (12-15 років)
- г. у старшому шкільному віці (15-17 років)

422. Можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу, називається:

- а. руховою реакцією
- б. швидкістю руху
- в. швидкісно-силовими здібностями
- г. частотою рухів

423. Відсутність цілеспрямованої рухової активності у певний сенситивний період веде до

- а. позитивних змін з боку фізичного розвитку
- б. прискорення вікового розвитку рухових якостей
- в. втрати раніш сформованих рухових навичок і вмінь
- г. покращення фізичної підготовленості школярів

424. Аеробна розминка:

- а. необхідна перед силовими, швидкісними анаеробними навантаженнями
- б. непотрібна перед силовими навантаженнями
- в. може замінити гімнастичні вправи для суглобів
- г. непотрібна перед швидкісними анаеробними навантаженнями

425. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку швидкості рухів вважають вік:
- а. від 7 до 11 років
 - б. від 14 до 16 років
 - в. 17-18 років
 - г. від 19 до 21 року
426. Час рухової реакції у нетренованих дорослих осіб:
- а. коротшає з віком
 - б. збільшується з віком
 - в. залишається незмінним
 - г. досягає межі функціональних можливостей
427. Здатність протистояти фізичному стомленню і виконувати фізичну роботу в заданих часових межах без зниження її ефективності називається:
- а. функціональною стійкістю
 - б. біохімічною економізацією
 - в. витривалістю
 - г. правильна відповідь відсутня
428. Здатність тривало виконувати будь-яку роботу помірної потужності з глобальним функціонуванням м'язової системи називається:
- а. фізичною підготовленістю
 - б. загальною витривалістю
 - в. силовою витривалістю
 - г. правильна відповідь відсутня
429. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:
- а. еластичністю
 - б. стретчингом
 - в. гнучкістю
 - г. розтяжкою
430. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власної активності м'язів називається:
- а. активною гнучкістю
 - б. спеціальною гнучкістю
 - в. пасивною гнучкістю
 - г. правильна відповідь відсутня
431. Під пасивною гнучкістю розуміють:
- а. гнучкість, що проявляється в статичних позах
 - б. здатність виконувати рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил (зусиль партнера, зовнішнього опору, спеціальних пристосувань)
 - в. гнучкість, що проявляється під впливом стомлення
 - г. здатність людини виконувати рухи
432. Для розвитку активної гнучкості найбільш сприятливим (сенситивним) періодом є вік:
- а. 5-7 років
 - б. 8-9 років
 - в. 10-14 років
 - г. 15-17 років

433. Яка з фізичних якостей при надмірному її розвитку негативно впливає на гнучкість:
- а. витривалість
 - б. сила
 - в. швидкість
 - г. координаційних здібності
434. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:
- а. часом і параметрами утримання певної пози в розтягнутому стані
 - б. у кутових градусах або в лінійних мірах (у см) з використанням апаратури або педагогічних тестів
 - в. показником різниці між величиною активної і пасивної гнучкості
 - г. показником суми загальної і спеціальної гнучкості
435. Різниця між величинами активної і пасивної гнучкості називається:
- а. амплітудою рухів
 - б. рухливістю в суглобах
 - в. дефіцитом активної гнучкості (резервна гнучкість)
 - г. індексом гнучкості
436. Прямими показниками фізичної працездатності є:
- а. фізіологічні показники організму
 - б. стомлення в організмі
 - в. кількісні показники роботи
 - г. правильна відповідь відсутня
437. Рівень фізичної працездатності людини визначається за допомогою тестів:
- а. помірної потужності
 - б. максимальної потужності
 - в. субмаксимальної потужності
 - г. правильна відповідь відсутня
438. Максимальне споживання кисню (МСК) характеризує:
- а. максимальну здатність до засвоєння кисню під час виконання субмаксимальних та максимальних навантажень, протягом однієї хвилини
 - б. кількість кисню, використовувана організмом за весь час роботи
 - в. кількість кисню, яка може бути використана під час роботи
 - г. правильна відповідь відсутня
439. Локальні фізичні вправи – це вправи...
- а. при яких активуються менше $\frac{1}{3}$ всієї м'язової маси тіла
 - б. коли скорочуються від $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ всієї м'язової маси
 - в. у здійсненні яких задіяні більше $\frac{2}{3}$ всієї м'язової маси тіла
 - г. у здійсненні задіяні всі м'язи людини
440. Глобальні фізичні вправи – це вправи...
- а. у здійсненні яких задіяні більше $\frac{2}{3}$ всієї м'язової маси тіла
 - б. при яких активуються менше $\frac{1}{3}$ всієї м'язової маси тіла
 - в. коли скорочуються від $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ всієї м'язової маси
 - г. у здійсненні задіяні всі м'язи людини
441. Регіональні фізичні вправи – це вправи...

- а. коли скорочуються від 1/3 до 2/3 всієї м'язової маси
- б. при яких активуються менше 1/3 всієї м'язової маси тіла
- в. у здійсненні яких задіяні більше 2/3 всієї м'язової маси тіла
- г. у здійсненні задіяні всі м'язи людини

442. При м'язовій роботі потужністю 50 % від МСК стійкий стан кардіореспіраторної системи виникає на:

- а. 1-2 хвилини роботи
- б. 3-4 хвилини роботи
- в. 5-6 хвилини роботи
- г. 7-8 хвилини роботи

443. Кисневий борг – це:

- а. кількість кисню, необхідна тканинам організму понад рівень спокою під час м'язової діяльності
- б. кількість кисню, яку споживає організм у відновлювальний період
- в. кількість кисню, яку споживає організм у період відновлення понад рівень основного обміну
- г. кількість вуглекислого газу, яку виділяє організм у період відновлення понад рівень основного обміну

444. Рівень розвитку сили залежить від:

- а. фізіологічного поперечника м'язів
- б. співвідношення повільно та швидко скоротливих м'язів
- в. синхронізації діяльності м'язів-синергістів
- г. від усіх вказаних факторів

445. Алактатні анаеробні джерела енергозабезпечення після початку м'язової діяльності включаються через:

- а. 0-1 с
- б. 10-20 с
- в. 30-60 с
- г. 90-120 с

446. Термін дії лактатних анаеробних джерел енергозабезпечення:

- а. до 30 с
- б. 30 с – 5 хв
- в. 7-8 хв
- г. 20-35 хв

447. Анаеробні джерела енергозабезпечення включаються при роботі:

- а. малої інтенсивності
- б. середньої інтенсивності
- в. високої інтенсивності
- г. будь-якої інтенсивності

448. Розгортання аеробних процесів енергозабезпечення настає від початку фізичних навантажень через:

- а. 5-10 с
- б. 30-90 с
- в. 2-5 хв
- г. 10-12 хв

449. Метання молоту входить у групу вправ:

- а. швидкісно-силових
- б. стандартно-перемінних
- в. інтервально-повторних
- г. циклічних

450. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:

- а. туризм
- б. триатлон
- в. бодибілдінг
- г. марафон

451. Укажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає "метелик":

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

452. Укажіть, як називають найпростіший спосіб гальмування на лижах:

- а. "Плуг"
- б. "Упор"
- в. "Падіння"
- г. "Мах"

453. Оцінку резервів кардіореспіраторної системи і фізичної працездатності проводять на підставі:

- а. оцінки фізичного розвитку
- б. визначення біологічного віку
- в. визначення співвідношення росту і маси тіла
- г. субмаксимального фізичного навантаження (PWC170)

454. Фізичну працездатність і резерв здоров'я людини визначають:

- а. за величиною МСК
- б. за індексом атерогенності
- в. за рівнем фізичного розвитку
- г. на підставі росто-вагових співвідношень

455. Верхня межа пульсового коридору при заняттях оздоровчою фізичною культурою визначається за формулою:

- а. 220-вік
- б. 80+вік
- в. 100+вік
- г. 180-вік

456. Порогова ЧСС— це:

- а. найменша ЧСС (інтенсивність фізичного навантаження), нижче якої не виникає тренувального ефекту
- б. найвища ЧСС, яка може бути досягнута в процесі тренування
- в. середня ЧСС за тренування
- г. правильна відповідь відсутня

457. Процес акселерації характеризується:

- а. високим ростом, значною напругою фізіологічних функцій організму
 - б. низьким ростом
 - в. значним відставанням у показниках фізичного розвитку від середніх значень своїх однолітків
 - г. відставанням процесів біологічного дозрівання
458. За допомогою якого приладу визначають силу м'язів кисті?
- а. динамометра
 - б. антропометра
 - в. спірометра
 - г. тонометра
459. За допомогою якого приладу вимірюють рівень артеріального тиску?
- а. антропометра
 - б. тонометра
 - в. спірометра
 - г. динамометра
460. За допомогою якого приладу визначають життєву ємкість легенів?
- а. ручного динамометра
 - б. антропометра
 - в. тонометра
 - г. спірометра
461. Індекс маси тіла характеризує:
- а. кількість кісткової тканини
 - б. рівень фізичного розвитку
 - в. функціональні резерви дихальної системи
 - г. рівень фізичної підготовленості
462. Рухова якість "рівновага" залежить від?
- а. композиції м'язових волокон
 - б. композиції тіла
 - в. властивостей вестибулярного апарату
 - г. повноцінної біомеханіки шийного відділу хребта
463. Високий розвиток витривалості передбачає?
- а. економічність діяльності кардіореспіраторної системи в стані спокою
 - б. високий рівень резервів кардіореспіраторної системи
 - в. економічність діяльності кардіореспіраторної системи під час стандартних фізичних навантажень
 - г. усі перераховані ознаки
464. Основний показник адаптаційних змін в серцево-судинній системі під впливом фізичного тренування?
- а. підвищення порогу толерантності під час фізичних навантажень
 - б. зниження ЧСС у стані спокою
 - в. підвищення індексу Робінсона у стані спокою
 - г. підвищення рівня споживання кисню у стані спокою
465. Основні характеристики тестів:

- а. надійність, інформативність, стабільність, еквівалентність, узгодженість
 - б. надійність, інформативність, добротність, стандартність
 - в. надійність, відтворюваність, валідність
 - г. валідність, інформативність, надійність, специфічність, універсальність
466. Як змінюється обмін білків під час фізичного навантаження:
- а. переважає розпад білка
 - б. збільшується швидкість синтезу
 - в. розпад і синтез зрівноважені
 - г. при різних навантаженнях обмін змінюється не однаково
467. Чим відрізняються рідкі жири продуктів харчування від твердих:
- а. містять багато ненасичених жирних кислот
 - б. містять багато насичених жирних кислот
 - в. містять багато вітамінів
 - г. не містять вітамінів
468. Укажіть систему органів, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:
- а. нервова система
 - б. серцево-судинна система
 - в. опорно-рухова система
 - г. ендокринна система
469. Який процес відображає рівень сечовини в крові; як він змінюється під час роботи:
- а. розпад вуглеводів; підвищується
 - б. розпад білків та дезамінування амінокислот; підвищується
 - в. перетворення білків на вуглеводи; не змінюється
 - г. біосинтез білка; знижується
470. Зазначте, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
- а. ядро
 - б. диск
 - в. молот
 - г. спис
471. Який гормон проявляє сильний анаболічний ефект:
- а. адреналін, активує обмін вуглеводів
 - б. тиреотропін, прискорює розпад речовин
 - в. тестостерон, підсилює синтез білка
 - г. тироксин, регулює основний обмін речовин
472. До складу якої сполуки входить основна частина заліза:
- а. транслактину
 - б. лактоферину
 - в. гемоглобіну
 - г. міоглобіну
473. Які з мінеральних речовин найбільше втрачаються під час фізичної роботи та мають поповнюватися:
- а. Fe, Cu, Zn, Mn
 - б. Na, Mg, Fe, I

- в. Ca, Co, I, F
- г. Na, K, Cl, Mg

474. Назвіть головний катіон, який підтримує осмолярність позаклітинної рідини:

- а. калій
- б. натрій
- в. кальцій
- г. магній

475. Які з біохімічних показників є найбільш інформативними для визначення рівня тренуваності та завершення відновлення організму під час м'язової діяльності:

- а. рН та глюкоза
- б. гемоглобін та кетонів тіла
- в. КрФ та жирні кислоти
- г. молочна кислота та сечовина

476. Чи впливає характер харчування та фізичні навантаження на фізико-хімічні властивості сечі? Які можливі зміни:

- а. не впливає, вони постійні
- б. впливає тільки їжа, змінюється прозорість та кислотність
- в. впливає, особливо змінюється кислотність, густина та колір
- г. не виявлено змін

477. Яка речовина передає збудження на скелетний м'яз:

- а. кальцій
- б. АМФ
- в. ацетилхолін
- г. АТФ

478. Без яких речовин не можливий біосинтез білка:

- а. пепсину, глюкози
- б. нуклеїнових кислот, рибози
- в. гемоглобіну, амінокислот
- г. нуклеїнових кислот, амінокислот

479. Яку назву має стан зневоднення організму; за яких фізичних навантажень він спостерігається:

- а. Дегідрогенізація; виникає під час короткочасних фізичних навантажень
- б. Гідратація; під час довготривалої роботи
- в. дегідратація; спостерігається під час довготривалих фізичних навантажень
- г. спрага; після субмаксимальних фізичних навантажень

480. До яких змін на рівні ферментів приводять систематичні фізичні тренування:

- а. ферменти не змінюються
- б. підвищується активність та кількість ферментів
- в. змінюється структура білків-ферментів
- г. знижується активність та вміст

481. Яку роль виконують ферменти у тканинах організму:

- а. регулюють швидкість біохімічних реакцій
- б. змінюють напрям біохімічних реакцій

- в. впливають на гормони
- г. впливають на взаємоперетворення речовин

482. Назвати гормони, які запускають реакції адаптації до фізичних навантажень:

- а. адреналін, АКТГ
- б. глюкагон, інсулін
- в. тироксин, соматотропін
- г. вазопресин, прогестерон

483. Який вміст води в організмі дорослої людини; чи знижується працездатність у разі зменшення її на 3–5 %:

- а. 40 %; не впливає
- б. 50 %; впливає несуттєво
- в. 60 % маси тіла; суттєво знижується
- г. 80 % маси тіла; ні

484. Укажіть, як називається біг, який виконується з низького старту:

- а. кросовий біг
- б. спринтерський біг
- в. стаєрський біг
- г. біг на середні дистанції

485. Назвати основний механізм енергозабезпечення роботи помірної потужності:

- а. аеробний
- б. гліколітичний
- в. алактатний
- г. міокіназний

486. З метою стимуляції функції аеробного енергозабезпечення необхідно виконувати фізичні навантаження:

- а. 1-2 хв при ЧСС 100 уд·хв-1
- б. 5-6 хв при ЧСС 60 уд·хв-1
- в. 5-6 хв при ЧСС 130-150 уд·хв-1
- г. 1-2 хв при ЧСС 130 уд·хв-1

487. В умовах правильної побудови уроку фізичної культури після підготовчої частини рівень фізіологічних показників повинен збільшуватися на:

- а. 15-20%
- б. 50-60%
- в. 70-90%
- г. 5-10%

488. Найбільша оздоровча ефективність занять оздоровчою фізичною культурою відмічається при:

- а. 65-85% від максимальної ЧСС
- б. максимальній ЧСС
- в. мінімальній ЧСС
- г. помірній ЧСС

489. Найбільший оздоровчий ефект спостерігається при заняттях фізичною культурою:

- а. 1 раз в тиждень
- б. 1 раз в два тижні

- в. 2 рази в тиждень
- г. 3 рази в тиждень

490. Про рівень біологічного розвитку школярів роблять висновок на підставі:

- а. окружності грудної клітки
- б. співвідношення маси та росту
- в. результатів проб з дозованим фізичним навантаженням
- г. термінів осифікації кісток кисті

491. Розподіл дітей на групи до занять фізичною культурою відбувається:

- а. на підставі визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей
- б. на підставі визначення термінів осифікації кісток кисті
- в. на підставі визначення темпів статевого дозрівання
- г. за ступенем опірності організму несприятливим чинникам оточуючого середовища

492. Ознаки плоскостопості:

- а. ширина відбитка становить менше 50% від його довжини
- б. виникають скарги на біль у ногах при тривалій ходьбі
- в. рекомендується вузьке взуття
- г. рекомендується перенесення важких вантажів

493. Низький вміст жиру або повна його відсутність у харчовому раціоні школяра, що займається спортом:

- а. викликає уповільнення росту, порушення функцій ЦНС
- б. веде до підвищення аеробної витривалості
- в. запобігає переохолодженню організму
- г. сприяє розвитку атеросклерозу

494. Дегідратація, що веде до зменшення маси тіла на 2 %:

- а. підвищує аеробну витривалість організму
- б. погіршує фізичну працездатність юного спортсмена
- в. покращує м'язову витривалість
- г. веде до збільшення м'язової сили

495. Критична тривалість виконання фізичних вправ циклічного характеру в зоні максимальної потужності у школярів:

- а. 40 с
- б. 30 с
- в. 20 с
- г. 10 с

496. На підставі чого роблять висновок про достатність фізичних навантажень?

- а. загальної щільності уроку фізичної культури
- б. моторної щільності уроку фізичної культури
- в. підготовчої частини уроку фізичної культури
- г. заключної частини уроку фізичної культури

497. В умовах правильної побудови уроку фізичної культури після рухливої гри рівень фізіологічних показників повинен збільшуватися на:

- а. 15-20%
- б. 50-60%

в. 70-90%

г. 5-10%

498. Сенситивний період розвитку швидкості пов'язаний з:

- а. ростом об'єму і м'язової маси серця
- б. розвитком морфологічних субстратів нервових і м'язових систем
- в. збільшенням дифузійної здатності легенів
- г. підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи

499. Індекс Кетле характеризує:

- а. силу м'язів
- б. співвідношення маси тіла та зросту індивіда
- в. резерви дихальної системи
- г. функціональний стан організму

500. Ознаки значної втоми у дітей під час уроку фізичної культури свідчать про:

- а. недостатність фізичних навантажень на уроці
- б. правильне нормування навантажень на уроці
- в. надмірні навантаження на уроці фізичної культури
- г. високу працездатність школярів