

# Фізична культура і спорт\_магістр\_фаховий\_2023

## Базовий рівень.

1. Спринтерською дистанцією у легкій атлетиці є відстань?
  - а. 800 м.
  - б. 600 м.
  - в. 100 м.
  - г. 500 м.
2. До середніх дистанцій у легкій атлетиці відносяться:
  - а. 400 м., 600 м., 800 м., 1000 м.
  - б. 200 м., 800 м., 1000 м.
  - в. 300 м., 800 м., 1500 м.
  - г. 800м., 1500 м.
3. Складовою легкоатлетичного семиборства являються
  - а. стрибки у висоту, штовхання ядра, метання списа, метання диска, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибків у довжину
  - б. стрибки з жердиною, штовхання ядра, метання списа, метання диска, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибків у довжину
  - в. стрибки у висоту, штовхання ядра, метання списа, бігу на 100 м. з/б, бігу на 100 м., бігу на 1500 м., стрибка у довжину
  - г. бігу на 100 м. з/б, стрибків у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м., стрибки у довжину, метання списа, бігу на 800 м.
4. Довжина дистанції марафонського бігу становить
  - а. 32 км.
  - б. 40 км.
  - в. 50 км 190 м.
  - г. 42 км. 195 м.
5. Видами легкоатлетичних стрибків є:
  - а. стрибки з місця, стрибки з розбігу
  - б. стрибки у висоту, стрибки у довжину, стрибки з жердиною
  - в. стрибки горизонтальні, стрибки вертикальні
  - г. потрійний стрибок, стрибок з місця
6. Легкоатлетичні вправи поділяються на...
  - а. ходьбу, біг
  - б. метання, плавання
  - в. ходьбу, біг і метання
  - г. ходьбу, біг, метання, стрибки, багатоборства
7. Біг у легкій атлетиці поділяється на:?
  - а. на гладкий і кросовий
  - б. гладкий і з перешкодами
  - в. естафетний і кросовий
  - г. гладкий, з перешкодами, естафетний і кросовий
8. Яка дистанція у легкій атлетиці не вважається стаєрською?

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

9. Яка кількість олімпійських видів легкої атлетики.

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

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

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

11. "Королевою спорту" є -

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

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

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

13. Президентом Національного олімпійського комітету України (НОК).є -

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

14. Технікою у спорті називають спосіб -

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

15. Вкажіть три групи, на які умовно поділяються всі методи спортивної підготовки?

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

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

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

17. У зоні змагань з легкої атлетики, яка має обмеження, можуть знаходитися тільки...
- а. судді
  - б. спортсмени
  - в. судді і спортсмени
  - г. тренери
18. Покриття бігових доріжок для проведення змагань з легкої атлетики повинно бути -?
- а. синтетичним
  - б. достатньо пружним
  - в. таким, що відповідає вимогам ІААФ
  - г. м'яким
19. Чи мають право спортсмени обмінюватись нагрудними номери під час проведення змагань з легкої атлетики?
- а. мають
  - б. тільки з дозволу рефері
  - в. не мають
  - г. тільки з дозволу тренера
20. Вкажіть спосіб, з якого необхідно розпочати навчання легкоатлетичного стрибка у довжину
- а. прогнувшись
  - б. ножиці
  - в. зігнувши ноги
  - г. з місця
21. Довжина розбігу в легкоатлетичних стрибках у довжину першочергово залежить від...
- а. зросто-вагових даних стрибуну
  - б. способу стрибка ("зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись")
  - в. здатності спортсмена до прискорення під час бігу
  - г. рівня "вибухової" сили
22. Котра з команд виконує початковий удар у футбольному матчі?
- а. команда господарів
  - б. команда гостей
  - в. команда, яка за жеребом отримала таке право
  - г. за рішенням арбітра.
23. Дозвіл запасному гравцеві вийти на футбольне поле дає -?
- а. капітан команди
  - б. асистент арбітра
  - в. тренер команди
  - г. арбітр у полі
24. Вкажіть основні обов'язки футбольного арбітра на полі.
- а. фіксувати всі порушення правил змагань
  - б. слідкувати за діями представниками команд
  - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
  - г. контролювати запасних гравців
25. Вкажіть країну, яку вважають батьківщиною футболу?

- а. Єгипет
  - б. Китай
  - в. Англія
  - г. Греція
26. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з...
- а. ударів по м'ячу
  - б. зупинок м'яча
  - в. ведення м'яча
  - г. ударів по м'ячу головою
27. Вкажіть документ, який є основним для організації змагань з футболу?
- а. календар змагань
  - б. заявка команди
  - в. регламент змагань
  - г. протокол гри
28. Тривалість гри у футбол складає...?
- а. 90 хв
  - б. 80 хв
  - в. 60 хв
  - г. 100 хв
29. У групових атаках у футболі беруть участь...
- а. не менше двох гравців
  - б. не менше одного гравця
  - в. один гравець
  - г. капітан команди
30. Форма футбольного поля, на якому проводяться змагання з футболу повинна мати форму?
- а. прямокутну
  - б. квадратну
  - в. овальну
  - г. круглу
31. Вкажіть частину футбольного поля, з якої розпочинається гра?
- а. з центру поля
  - б. викидання м'яча з-за бічної лінії
  - в. кутовим ударом
  - г. ударом від воріт
32. Чи входять лінії розмітки у розміри футбольного поля?
- а. ні
  - б. тільки бокові лінії
  - в. так
  - г. тільки лицеві лінії
33. Вкажіть, що не відноситься до техніки польового гравця у футболі?
- а. фінти
  - б. ловля м'яча руками
  - в. ведення м'яча
  - г. удари по м'ячу

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

- а. ріст, вага, сила
  - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
  - в. біг, стрибки, метання, ходьба
  - г. об'єм біцепсів
43. Зазначте, яких тактичних дій не існує у грі волейбол:
- а. індивідуальна тактика;
  - б. самостійна тактика;
  - в. групова тактика;
  - г. командна тактика.
44. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
  - б. за годинниковою стрілкою;
  - в. проти годинникової стрілки;
  - г. по вказівці тренера.
45. вкажіть розміри волейбольного майданчика?
- а. 12 x 24;
  - б. 20 x 40;
  - в. 9 x 18;
  - г. 20 x 10.
46. Склад волейбольної команди становить...
- а. 5 чол;
  - б. 11 чол;
  - в. 10 чол;
  - г. 6 чол.
47. Зазначте, коли здійснюється початок гри у волейболі...
- а. передачею з-за лицьової лінії;
  - б. подачею з-за лицьової лінії;
  - в. подачею із зони захисту;
  - г. ударом м'яча об підлогу.
48. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців рук при прийомі м'яча зверху у волейболі?
- а. чотирикутник;
  - б. трикутник;
  - в. коло;
  - г. овал.
49. Прямий нападаючий удар у волейболі застосовується для...
- а. передачі м'яча;
  - б. атаки;
  - в. захисту;
  - г. прийому м'яча.
50. Тактичною дією проти нападаючого ударі у волейболі є...
- а. передача;
  - б. прийом м'яча;

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

- а. за цікавістю
  - б. за віком
  - в. за емоційністю
  - г. за кількістю учнів у класі
60. За допомогою рухливої ігри у воді діти позбавляються...
- а. почуття страху перед оточуючими
  - б. почуття страху перед водою
  - в. почуття страху перед тренером
  - г. почуття страху суші
61. Який спортивний інвентар потрібен, для гри у бадмінтон?
- а. м'яч;
  - б. скакалка;
  - в. кулька;
  - г. волан.
62. Яка властивість є однією з пріоритетних для гравця у настільний теніс?
- а. силу
  - б. витривалість
  - в. швидкісно-силова
  - г. реакція
63. У яких формах проводять спортивні ігри у старших вікових групах?
- а. товариські
  - б. спортивні турніри
  - в. малі олімпійські ігри
  - г. змагань (між учасниками, командами).
64. Зимовий туризм (білий туризм) — це відвідування...
- а. резиденції Св. Миколая
  - б. туристичних маршрутів у північних широтах
  - в. курорту Буковель
  - г. туристичних місцевостей у зимову пору року
65. Завдання туристичних (стаціонарних) спортивних таборів, таборів праці і відпочинку є...
- а. зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей
  - б. розвиток витривалості, сили, спритності, координованості
  - в. виховання моральних і вольових якостей
  - г. виховання сміливості, рішучості, терпіння, ініціативності
66. Основними документами для роботи оргкомітету змагань з туризму є...
- а. правила змагань
  - б. класифікація
  - в. положення про змагання, кошторис, програма змагань
  - г. фінансові документи осередку
67. Гра в настільний теніс складається з...
- а. 5 або 7 партій
  - б. 3 або 5 партій
  - в. 5 або 6 партій
  - г. 4 або 8 партій



68. Після якої кількості подач, у настільному тенісі, право подавати переходить до наступного гравця?
- а. 2 подачі
  - б. 4 подачі
  - в. 5 подач
  - г. 3 подачі
69. Досягнувши рахунку 10:10 у настільному тенісі, яку кількість подач робить кожна сторона
- а. 2
  - б. 3
  - в. 1
  - г. 5
70. Основними засобами фізичної культури є:
- а. фізичні вправи
  - б. фізичне здоров'я
  - в. фізичне навантаження
  - г. фізичний розвиток
71. "Подвійний відскік" у настільному тенісі – це, коли...
- а. гравець чи елемент його одягу, торкнулись комплекту сітки.
  - б. м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні столу
  - в. зрушена ігрова поверхня
  - г. гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу
72. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є:
- а. фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту;
  - б. заклади фізичної культури і спорту;
  - в. відповідні органи державної влади та органи місцевого самоврядування;
  - г. усі відповіді правильні.
73. Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють:
- а. політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства
  - б. політичному та економічному
  - в. соціальному і науково-технічному прогресу людства
  - г. правильна відповідь відсутня
74. Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:
- а. уроки та заняття в середніх навчальних закладах всіх типів; самостійні заняття;
  - б. заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки
  - в. спортивні тренування; реабілітаційно-оздоровчі заняття
  - г. усі відповіді правильні
75. Вкажіть, до скількох очок триває гра у настільному тенісі?
- а. до 21
  - б. до 15
  - в. до 25
  - г. до 11
76. Що означає "Пінг-понг" в перекладі з англ. мови ?

- а. стіл і сітка
  - б. ракетка і м'яч
  - в. звук від ударів м'яча об ракетку і стіл
  - г. сітка і ракетка
77. Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:
- а. стан здоров'я та рівень фізичного розвитку рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
  - б. наявність відповідних організаційних структур кількість фахівців фізичної культури і спортсменів; наявна матеріальна база
  - в. рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення; рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів
  - г. усі відповіді правильні
78. Як впливає на організм людини зменшення рухової активності?
- а. погіршується стан її здоров'я
  - б. знижується творча активність
  - в. знижується фізична підготовленість
  - г. усі відповіді правильні.
79. Назвіть ім'я президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
- а. Томас Бах
  - б. Сергій Бубка
  - в. П'єр де Кубертен
  - г. Хуан Антоніо Самаранч
80. Олімпійським гаслом є...
- а. "Швидше, вище, сильніше"
  - б. "У здоровому тілі – здоровий дух"
  - в. "Вище, сильніше, швидше"
  - г. "Головне – не перемога, а участь"
81. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
  - б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формуванню знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
  - в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
  - г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).
82. Вкажіть, що передбачають освітні завдання гімнастики:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
  - б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формуванню знань, вмінь і навичок, які мають

- прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;
- в. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості);
- г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

83. Виховні завдання гімнастики передбачають:

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

84. Оздоровчі види гімнастики включають:

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

85. Спортивні види гімнастики включають:

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

86. Прикладні види гімнастики включають:

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

87. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:

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

88. Вкажіть завдання професійно-прикладної:...

- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
- б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;

- в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
- г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.

89. Завданням виробничої гімнастики є:

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

90. Вкажіть завдання лікувальної гімнастики:

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

91. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:

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

92. Гігієнічна гімнастика сприяє:

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

93. До яких груп вправ входить ходьба стройовим кроком ?

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

94. До яких груп вправ відносять лазіння по канату ?

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

95. Розмахування в упорі на брусах відносяться до групи:

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

96. Переворот боком входить до групи:

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

105. Спортсмен – це...

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

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

- а. 1
- б. 2
- в. 3
- г. 4

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

- а. 2
- б. 4
- в. 8
- г. 6

108. Вкажіть найшвидший спосіб плавання.

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

109. Вкажіть найповільніший спосіб плавання.

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

110. Вкажіть, якого стилю спортивного плавання не існує.

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

111. Вкажіть, яку довжину має олімпійський басейн.

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

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

- а. 25 м
- б. 50 м
- в. 75 м
- г. 100 м

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

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

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

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

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

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

116. Вкажіть швидший лижний хід.

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

117. Назвіть українських олімпійців, удостоєних звання Героя України.

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

118. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються на:

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

119. Легкоатлетичний спорт поділяється на...

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

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

- а. циклічних вправ
- б. ациклічних вправ
- в. змішаних вправ
- г. простих вправ

121. Швидкість у спортивній ходьби залежить від...

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



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

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

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

131. Вкажіть назву лиж, призначених для лижних перегонів.

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

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

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

133. Що називають мистецтвом ведення спортивних змагань з суперником ?

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

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

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

135. Вкажіть частоту дихання для людини у стані спокою.

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

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

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

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

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

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

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

139. Вкажіть періодичність перегляду тренерських категорій (але не раніше, як ...)?

- а. 1 раз на 4 роки;
- б. 1 раз на 5 років;
- в. 2 рази на 4 роки;
- г. щороку.

140. Укажіть характеристику фізичної перевтоми.

- а. зниження продуктивності праці
- б. підвищення збудженості
- в. природне короточасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями
- г. відсутність напруження і скорочення м'язів

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

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

142. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Перетренованість".

- а. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- б. покращення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- в. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті досконалого режиму і методики тренувань
- г. усі відповіді правильні

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

- а. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- б. стійкі, тривалі, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- в. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані повним узгодженням між

фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму  
г. правильна відповідь відсутня

144. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Тренованість".

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

145. До позашкільних закладів освіти належать ...

- а. спортивні школи
- б. дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву
- в. центри, клуби туристсько-краєзнавчої роботи
- г. усі відповіді правильні

146. З урахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій і конкретних досягнень окремих учнів або команд тренери сьогодні поділяються на такі категорії:

- а. вища категорія; перша категорія; друга категорія; без категорії.
- б. без категорії; перша категорія.
- в. вища категорія; перша категорія; друга категорія.
- г. вища категорія; перша категорія.

147. Зазначте час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі.

- а. не дається зовсім
- б. 3 хв
- в. 5 хв
- г. 10 хв

148. Вкажіть, яким жестом суддя дозволяє ввести м'яч у гру в волейболі.

- а. кивком голови
- б. рухом руки за напрямком польоту м'яча
- в. рухом руки догори
- г. рухом руки донизу

149. Вкажіть, яким жестом суддя показує заміну гравця у волейболі.

- а. схрещеними перед грудьми руками
- б. піднятими догори руками
- в. вказує пальцем на гравця
- г. коловими рухами рук, зігнутих у ліктях

150. Вкажіть, що дозволено виконувати ліберо на волейбольному майданчику.

- а. завершати атакуючий удар
- б. виконувати подачу м'яча
- в. блокувати нападаючий удар
- г. завершати атакуючий удар, якщо м'яч знаходився нижче волейбольної сітки

151. У плаванні кролем на спині дихання відбувається наступним чином:

- а. вдих та видих під водою.
- б. вдих над водою, видих під водою.

- в. вдих під водою, видих над водою.  
г. вдих та видих відбувається над водою.
152. Загальними ознаками професіоналізму тренера є:
- а. володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
  - б. володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;
  - в. спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату;
  - г. усі вказані відповіді правильні.
153. На практичному рівні функціональні обов'язки тренера можна звести до таких як:
- а. комплектація навчальних груп; організація тренувального процесу;
  - б. організація підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання;
  - в. організація матеріально-технічного забезпечення;
  - г. усі вказані відповіді правильні
154. Вкажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
- а. кілокалорії
  - б. метри
  - в. кілограми
  - г. літри
155. Старт з води виконується...
- а. коли спортсмен пливе брасом
  - б. коли спортсмен пливе батерфляєм
  - в. коли спортсмен пливе кролем на грудях
  - г. коли спортсмен пливе кролем на спині.
156. Який розмір може мати Футбольне поле, на якому проводяться Міжнародні змагання з футболу ?
- а. 45×90 м
  - б. 64×100 м
  - в. 90×120 м
  - г. 45×120 м
157. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі елементи?
- а. бутци, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря
  - б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, рукавиці
  - в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, термобілизна
  - г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка
158. Вкажіть мінімальну кількість гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7
  - б. 8
  - в. 9
  - г. 10
159. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?
- а. так;
  - б. ні;

- в. дозволяється за умови неповного чисельного складу команди
  - г. за рішенням арбітра
160. Чи дозволяється у футболі штовхати суперника в боротьбі за м'яч у повітрі?
- а. так
  - б. ні
  - в. лише в межах власної штрафної площі
  - г. тільки капітану команди
161. Після виконання футболістом укидання, м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією. Яким має бути рішення арбітра?
- а. запропонувати повторити вкидання м'яча гравцем тієї команди, яка його виконувала
  - б. призначити "спірний м'яч"
  - в. передати м'яч команді суперника
  - г. призначити штрафний удар
162. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шиккування футбольної „стінки”
  - б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
  - в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
  - г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар
163. Що обов'язково повинен мати арбітр у полі, виходячи судити спортивну зустріч з футболу?
- а. 2 секундоміри
  - б. прапорець
  - в. попереджувальні картки
  - г. 3 свистки
164. Радіус кутового сектора футбольного поля дорівнює?
- а. 0,5 м
  - б. 1 м
  - в. 0,8 м
  - г. 1,5 м
165. Вкажіть основні обов'язки асистента арбітра у футболі?
- а. контролювати заміни гравців
  - б. визначати положення „поза грою”
  - в. слідкувати за об'ємом і масою м'яча
  - г. фіксувати ігровий час
166. Протягом якого часу в ігрових епізодах воротареві у футболі дозволяється тримати м'яч у руках?
- а. не більше 4 секунд
  - б. не більше 6 секунд
  - в. не більше 8 секунд
  - г. не більше 10 секунд
167. Чи зобов'язаний футбольний арбітр погодитися з думкою свого асистента у тому випадку, якщо він не помітив порушення правил гравцем?
- а. так
  - б. ні

- в. остаточне рішення завжди за арбітром
  - г. тільки після перегляду відео повтору
168. У яких випадках суддя в футболі має право поміняти м'яч?
- а. маса м'яча більша стандартної
  - б. тиск м'яча не відповідає нормам
  - в. м'яч кольоровий
  - г. м'яч брудний
169. Як поновлюється футбольний матч, якщо зупинка відбулася із-за помилки арбітра?
- а. штрафним ударом
  - б. вільним ударом
  - в. „спірним м'ячем”
  - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
170. Воротар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 4 – 5 с, після чого опускає його на землю і веде ногами. М'яч перебуває у воротаря 10 – 15 с і він не поспішає вводити його у гру. Яким має бути рішення арбітра?
- а. зупинити гру і призначити вільний удар на користь команди суперника
  - б. продовжувати гру
  - в. винести воротареві попередження і призначити штрафний удар
  - г. призначити 11-ти метровий удар
171. Як поновлюється футбольний матч після фіксування положення „поза грою”?
- а. вільним ударом
  - б. штрафним ударом
  - в. „спірним м'ячем”
  - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
172. Чи буде м'яч, що відскочив від кутового прапорця на футбольному полі, вважатися у грі?
- а. так
  - б. ні
  - в. тільки для господарів поля
  - г. тільки для гостей поля
173. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?
- а. 9,15 м
  - б. 10 м
  - в. 10,36 м
  - г. 11 м
174. З якого місця виконується удар від воріт у футболі?
- а. з будь-якого місця площі воріт
  - б. з бокової лінії площі воріт
  - в. з того кута площі воріт, де м'яч перетнув лицеvu лінію
  - г. з лінії воріт
175. Що саме визначається у футболі терміном „ігрова відстань”?
- а. відстань між гравцем і м'ячем
  - б. відстань між гравцями, на якій дозволяється боротьба за м'яч
  - в. відстань, на якій знаходяться гравці під час розіграшу стандартних положень
  - г. відстань між голкіперами

176. Який жест футбольного арбітра у полі свідчить про призначення штрафного удару?
- рука піднята вверху
  - рука направлена вперед
  - обидві руки направлені вперед
  - обидві руки підняті вверху
177. Чи буде у футболі зарахований м'яч , забитий безпосередньо з кутового удару?
- так
  - ні
  - після дотику зі стійкою воріт
  - після дотику із поперечиною воріт
178. У футболі взяття воріт фіксується у випадку, коли?
- м'яч більшою частиною перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
  - м'яч будь-якою частиною знаходиться на лінії воріт між стійками і під поперечиною
  - м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
  - м'яч торкнувся сітки воріт
179. Який з наступних дотиків до м'яча рукою в футболі вважається порушенням правил гри?
- удар м'яча рукою
  - удар м'яча в руку
  - вкидання м'яча із-за бокової лінії
  - ловля м'яча воротарем
180. За які з наступних порушень призначається вільний удар у футболі?
- гравець знаходиться "поза грою"
  - користується недозволеним технічним прийомом
  - штовхає противника плечем в спину
  - порушення правил у штрафному майданчику
181. За які з наступних порушень призначається штрафний удар у футболі?
- гравець вистрибує на суперника
  - гравець тримає чи штовхає суперника
  - гравець знаходиться "поза грою"
  - м'яч покинув межі поля
182. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар у футболі?
- гра рукою в штрафному майданчику
  - порушення правил в штрафному майданчику
  - гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
  - за не коректну поведінку тренера команди
183. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар у футболі?
- 9,15 м
  - 11 м
  - безпосередньо один коло одного
  - за межами поля
184. Офіційно футбол почав поширюватися в Україні з...

- а. 1878 р
- б. 1901 р
- в. 1910 р
- г. 1894

185. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому у футболі?

- а. кут розбігу
- б. постановка опорної ноги
- в. швидкість розбігу
- г. сила удару

186. Зазначте вагу футбольного м'яча?

- а. 380 – 400 г
- б. 410 – 450 г
- в. 460 – 500 г
- г. 510 – 550 г

187. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі?

- а. серединою підйому
- б. носком
- в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
- г. п'ятою

188. Що входить в обов'язковий інвентар "брамаря"?

- а. рукавиці
- б. гетри
- в. щитки
- г. светр воротаря

189. Скільки всього правил гри у сучасному футболі?

- а. 13
- б. 15
- в. 17
- г. 19

190. Виберіть, термін, який не відноситься до футболу?

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

191. У якому році створено футбол як спортивну гру?

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

192. Вкажіть дату, коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?

- а. 1900 р
- б. 1904 р



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

201. Яка мета шкільних спортивних секцій?
- а. ознайомити учнів із різними видами спорту;
  - б. підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду;
  - в. створити умови для розвитку фізичних якостей школярів;
  - г. створити умови для занять з конкретних видів спорту
202. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку з оздоровчою спрямованістю?
- а. базова фізична підготовка;
  - б. спортивна підготовка;
  - в. професійно-прикладна підготовка;
  - г. військово-прикладна підготовка.
203. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:
- а. формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок;
  - б. формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті;
  - в. оптимальний рівень гармонійно фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості;
  - г. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини протягом її особистого життя.
204. Укажіть, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції.
- а. вільнонароджені греки, які не порушували закон
  - б. усі бажаючі
  - в. заможні греки
  - г. жінки
205. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
  - б. силові, швидкісні вправи;
  - в. сонячна радіація, повітря, вода;
  - г. основні, підготовчі, підвідні вправи.
206. Залежно від стану здоров'я учні загально-освітніх шкіл поділяються на групи
- а. підготовча, основна, спеціальна медична;
  - б. основна, спеціальна медична;
  - в. спеціальна, загальна, перехідна;
  - г. базова, основна, перехідна, медична.
207. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. відновлення організму учнів, зниження фізичного навантаження, оцінку діяльності учнів;
  - б. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку;
  - в. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів;
  - г. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.
208. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:
- а. фізичне навантаження уроку;
  - б. динаміка частоти серцевих скорочень;
  - в. щільність уроку та розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих його завдань;
  - г. інтенсивність відновлювальних процесів.

209. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?
- а. 30 %;
  - б. 40%;
  - в. 50%;
  - г. 50 - 60%.
210. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:
- а. спортивні змагання, спортивні секції, прогулянки, день здоров'я;
  - б. предметні, комплексні, комбіновані;
  - в. гімнастика до занять, динамічні паузи, динамічні хвилинки, рухливі перерви, години здоров'я у групах продовженого дня;
  - г. тренувальні, навчальні, контрольні.
211. З яких складається з трьох частин?
- а. організаційної, головної, заключної;
  - б. вступної, основної, підсумкової;
  - в. підготовчої, основної, заключної;
  - г. організаційно-підготовчої, освітньої, підсумкової.
212. Яке з понять належить до педагогічного процесу, який спрямований на виховання фізичних якостей та навчання руховим діям?
- а. фізичне виховання;
  - б. фізичний розвиток;
  - в. спорт;
  - г. фізична культура.
213. Яке з понять характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді спортивних змагань з метою виявлення та порівняння певних здібностей і можливостей людини?
- а. фізичне виховання;
  - б. фізична культура;
  - в. фізичний розвиток;
  - г. спорт.
214. Види виховання в процесі фізичного виховання:
- а. словесне, наочне, практичне, теоретичне;
  - б. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;
  - в. ідеологічне, науково-методичне, організаційне, програмно-нормативне;
  - г. оздоровче, виховне, освітнє, навчальне.
215. 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.
216. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:
- а. загальну, спеціальну;
  - б. загальну, моторну;

- в. активну, пасивну;
- г. абсолютну, відносну.

217. До масових форм позакласних занять відносять:

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

218. 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.

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

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

220. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:

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

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

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

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

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

223. Освітня вимога уроку фізичної культури передбачає:

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

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

- а. базовою фізичною підготовкою;
- б. фізкультурно-оздоровчою рекреацією;

- в. спортивною підготовкою;
  - г. професійно-прикладною підготовкою.
225. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:
- а. засоби забезпечення наочності;
  - б. фізичні вправи;
  - в. гігієнічні засоби;
  - г. природні фактори.
226. Чи проводили Олімпійські ігри у роки Першої та Другої світових війн?
- а. так
  - б. ні
  - в. так, з окремих видів спорту
  - г. тільки з літніх видів спорту
227. Яке виховне завдання уроку фізичної культури сформульоване правильно?
- а. виховувати товарищівість, співпереживання, співчуття під час виконання фізичних вправ;
  - б. виховувати дисциплінованість на уроках фізичної культури
  - в. виховувати сміливість під час лазіння по канату в три прийоми;
  - г. виховувати силу волі у процесі занять фізичними вправами.
228. Вкажіть основну форму фізичного виховання школярів ?
- а. фізична вправа;
  - б. ранкова гімнастика;
  - в. спортивна секція;
  - г. урок фізичного виховання.
229. До уроку фізичної культури ставляться такі три основні вимоги:
- а. навчальна, основна, оздоровча;
  - б. освітня, виховна, оздоровча;
  - в. гігієнічна, розвивальна, оціночна;
  - г. діагностична, виховна, оздоровча.
230. Що передбачає освітня вимога уроку фізичної культури?
- а. навчання основних рухових дій;
  - б. формування знань, умінь і практичних навичок;
  - в. розучування основних елементів різних видів спорту;
  - г. оцінювання якості виконання фізичних вправ.
231. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:
- а. виховання товарищівості і взаєморозуміння;
  - б. виховання бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей;
  - в. виховання загальнолюдських та спеціальних якостей (сили волі, сміливості, терпеливості, наполегливості);
  - г. виховання любові до фізичних вправ.
232. Які дієслова використовуються під час формування освітніх завдань уроку фізичної культури?
- а. ознайомити, розучити, закріпити, повторити, оцінити;
  - б. розказати продемонструвати, виправити, повторити;
  - в. удосконалити, повторити, оцінити;
  - г. ознайомити, продемонструвати, виправити помилки, виявити недоліки.

233. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:
- а. організаційний, основний;
  - б. попередній, заключний;
  - в. попередній, безпосередній;
  - г. підготовчий, основний.
234. До основних форм позакласних занять з фізичної культури відносять:
- а. рухливі перерви, рухливі паузи;
  - б. рухливі ігри, і забави та естафети;
  - в. змагання з різних видів спорту;
  - г. оздоровчі гуртки, спортивні секції та різні змагання;
235. Метою системи фізичного виховання є ?
- а. засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь;
  - б. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
  - в. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства;
  - г. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави
236. Кому належить вислів: "Педагог без любові до дитини – це все одно, що співак без голосу, музикант без слуху, живописець без відчуття кольору?"
- а. В. Сухомлинському;
  - б. Т. Шевченку;
  - в. І. Франку
  - г. К. Ушинському
237. Що відноситься до базової фізичної культури?
- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
  - б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види ФК;
  - в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;
  - г. ЛФК
238. Специфічною витривалістю людини є -...?
- а. здатність протидіяти втомі;
  - б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;
  - в. здатність виконувати роботу аеробного характеру;
  - г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
239. Зі скількох частин складається урок з фізичної культури?
- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна;
  - б. з 4 частин : вступна, підготовча, основна, заключна;
  - в. з 2 частин : основна, заключна;
  - г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна
240. 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

241. Загальна тривалість рухливої перерви складає:

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

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

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

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

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

244. До специфічних методів фізичного виховання відносяться:

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

245. Визначте термін "відносна сила"?

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

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

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

247. Зміст занять фізичною культурою визначається:

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

248. Що таке хронометраж уроку?

- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці;
- б. облік навантаження на уроці;

- в. показники зміни пульсу;
- г. метод вивчення затрат часу

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

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

250. Робочий план-графік навчального процесу складається на...

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

251. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є...

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

252. Моторна щільність уроку характеризується відношенням:

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

253. 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

254. Зазначте визначення "тренер" ?

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

255. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?

- а. від 6-7 до 9-10 років;
- б. від 5-6 до 10 років;
- в. від 6-7 до 11-12 років;
- г. від 4-7 до 8-9 років



256. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?
- а. 70-80 %
  - б. 100 %
  - в. 80-90 %
  - г. 60-70 %
257. Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:
- а. дитячо-юнацька спортивна школа; школа вищої спортивної майстерності; спортивний клуб (спеціалізований, виробничий, вузівський, військовий тощо);
  - б. спортивна секція при будь-якій установі чи організації; спортивна федерація (національна, обласна, відомча);
  - в. галузеві органи управління (Міністерство, спорткомітет); професійна, комерційна організація; будь-яка інша організація в штатному розписі якої є посада тренера.
  - г. усі вказані відповіді правильні.
258. Визначте термін "спеціалізація" ?
- а. вид діяльності, у якому фахівець набув додаткових, глибоких знань, умінь та практичних навичок.
  - б. вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання відповідних здібностей, теоретичних знань і практичних навичок.
  - в. вид зайнятості, діяльності, який потребує відповідних знань, навичок, кваліфікації.
  - г. правильна відповідь відсутня.
259. Спортивна форма - це:
- а. рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;
  - б. гармонійна єдність усіх компонентів змагального потенціалу спортсмена;
  - в. рівень технічного виконання змагальних вправ;
  - г. стан найкращої готовності до спортивних досягнень
260. Фізична культура - це ...
- а. навчальний предмет у школі;
  - б. виконання фізичних вправ;
  - в. процес удосконалення можливостей людини;
  - г. частина загальної культури суспільства
261. Під фізичним розвитком розуміють:
- а. процес зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом життя;
  - б. розміри мускулатури, форми тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізичну працездатність;
  - в. процес вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ;
  - г. рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом.
262. Фізичними вправами називаються:
- а. рухові дії, за допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я;
  - б. рухові дії, які дозуються за величиною навантаження і тривалістю виконання;
  - в. рухи, що виконуються на уроках фізичної культури та під час ранкової гімнастики;
  - г. форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.
263. Що називається поставою?
- а. силует людини;
  - б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрої;

- в. пружинні характеристики хребта і стоп;
- г. звична поза людини у вертикальному положенні

264. Під силою як фізичною якістю розуміється:

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

265. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:

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

266. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:

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

267. Технікою фізичних вправ прийнято називати:

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

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

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

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

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

270. Яка максимальна тривалість уроку з фізичної культури?

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

271. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

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

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

273. Позначте правильне формулювання поняття "самоконтроль".

- а. процес постійного спостереження за своїм фізичним станом
- б. процес контролю за дотриманням режиму харчування
- в. процес постійного спостереження за синоптичними умовами
- г. процес контролю за дотриманням режиму сну

274. Дайте визначення терміну "здоров'я".

- а. стан, за якого відсутні захворювання
- б. стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя
- в. стан, за якого відсутні фізичні вади
- г. стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

280. Які функції виконує фізична культура у сфері суспільних інтересів ?

- а. відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності; фізичне, розумове і естетичне виховання громадян;
- б. відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності; фізичне, розумове і естетичне виховання громадян; удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи; формування у громадян активної творчої життєвої позиції; державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності);
- в. державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності);
- г. удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи.

281. Дайте визначення “спорт”:

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

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

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

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

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

284. 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

285. Першим етапом навчання плаванню є:

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

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

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

287. Вкажіть основні завдання фізичного виховання ?

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

288. Розкрийте поняття "метод":

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

289. Охарактеризуйте поняття "методичний прийом":

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

290. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ":

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

291. Олімпійські ігри Стародавньої Греції відбувались ....

- а. в Афінах
- б. на горі Олімп
- в. у селищі Олімпія
- г. у Спарті

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

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

293. Укажіть, хто є президентом Національного олімпійського комітету України.

- а. Сергій Бубка
  - б. Яна Клочкова
  - в. Олександр Волков
  - г. Анатолій Іванов
294. Укажіть, кому належать слова з поеми "Ода спорту" "О спорт, ти – мир".
- а. Олексію Бутовському
  - б. П'єру де Кубертену
  - в. Вільгельму Гебгарту
  - г. Віктору Балку
295. Укажіть назву поеми П'єра де Кубертена, яка прославляє спорт і олімпійський рух у сучасному світі.
- а. "ода спорту"
  - б. "ода олімпійському руху"
  - в. "ода фізичній культурі"
  - г. "ода здоровому способу життя"
296. Вкажіть ім'я тренера збірної команди СРСР, України, київського "Динамо", удостоєного звання Героя України.
- а. Леонід Йосипович Буряк
  - б. Олег Володимирович Блохін
  - в. Йозеф Йозефович Сабо
  - г. Валерій Васильович Лобановський
297. Система тренування будується за структурою:
- а. вступна, підготовча, основна та перехідна частини;
  - б. підготовча, основна та заключна частини;
  - в. вступна, підготовча, основна та заключна частини;
  - г. підготовча, основна та перехідна.
298. Зазначте рік створення Національного олімпійського комітету України (НОК).
- а. 22 грудня 1990 року
  - б. 25 грудня 1990 року
  - в. 22 березня 1990 року
  - г. 22 червня 1991 року
299. Адаптогенні фактори освоєння дітей із водою та навчання елементів техніки спортивного плавання є:
- а. ігри у воді;
  - б. вправи у воді;
  - в. ігрові вправи у воді;
  - г. всі варіанти правильні.
300. Укажіть офіційні мови Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
- а. німецька, французька
  - б. англійська, французька
  - в. англійська, німецька
  - г. російська, англійська

## Основний рівень

1. Розміри майданчика для гри у парковий волейбол (Парк-волей)?

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

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

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

3. Під яким кутом повинний прийматися (відбиватися) м'яч стосовно передпліччя рук?

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

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

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

5. Вистрибування на блок виконується поштовхом вгору у волейболі

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

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

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

7. Що визначає активність (пасивність) блокування у волейболі?

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

8. Яке положення зімкнутих кистей і передпліччя рук волейболістів при виконанні нижньої передачі?

- а. кисті зімкнуті під кутом і опущені вниз, руки прямі і розгорнуті;
- б. кисті зімкнуті під кутом і опущені вниз, руки зігнуті і розгорнуті;
- в. кисті опущені вниз, руки зігнуті і розгорнуті;
- г. кисті зімкнуті під кутом і, руки прямі і розгорнуті, підняті на рівні передпліччя.

9. Де відбувається зустріч кистей рук із волейбольним м'ячем при виконанні верхньої передачі?

- а. на рівні груді;
- б. на рівні пояса;

- в. вверху над обличчям;
  - г. як зручно волейболісту.
10. Чому руки волейболіста у вихідному положенні стійки, повинні бути зігнуті на рівні пояса?
- а. враховується швидкість польоту м'яча;
  - б. враховується техніка гри;
  - в. так зручно спортсмену;
  - г. враховується траєкторія польоту м'яча.
11. Верхня пряма подача у волейболі – це...
- а. дія гравця, коли він направляє м'яч своєму партнерові;
  - б. спосіб введення м'яча в гру для новачків та для дітей
  - в. спосіб введення м'яча в гру, який виконується як для цілеспрямованого удару, так і для жорсткого нападаючого; удару, залежно від того, яку швидкість надає м'ячу гравець;
  - г. це найбільш ефективний спосіб боротьби проти нападаючих ударив суперника.
12. Ситуація "М'яч у грі" у волейболі означає?
- а. гравець на подачі робить удар по м'ячу, вводючи його в гру;
  - б. м'яч, що торкнувся рук гравця;
  - в. м'яч, що знаходиться в межах майданчика;
  - г. м'яч в руках падаючого гравця.
13. Сійка волейболіста допомагає гравцеві?
- а. швидко переміститися "під м'яч";
  - б. стежити за польотом м'яча;
  - в. виконати нападаючий удар;
  - г. вистрибнути вчасно на блок.
14. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
  - б. за годинниковою стрілкою;
  - в. проти годинникової стрілки;
  - г. по вказівці тренера.
15. Фізичну підготовку волейболістів поділяють на:
- а. на фізичну і психологічну;
  - б. на загальну і психологічну;
  - в. на загальну і спеціальну;
  - г. на загальну, психологічну і спеціальну.
16. Основними засобами фізичної культури є:
- а. фізичні вправи;
  - б. фізичне здоров'я;
  - в. фізичне навантаження;
  - г. фізичний розвиток.
17. Хто з відомих педагогів вважав, що любов до дітей є домінуючою рисою особистості вчителя?
- а. А.С.Макаренко;
  - б. К.Д.Ушинський;
  - в. Ю.А. Веселовський;
  - г. В.О.Сухомлинський.



18. Вмінням вчителя фізичного виховання зрозуміло та доступно доносити до свідомості учнів навчальний матеріал називається...
- а. дидактичні уміння;
  - б. конструктивні уміння;
  - в. організаторські уміння;
  - г. комунікативні уміння.
19. Взірцеве демонстрування (показ) фізичної вправи вчителем відображають його:
- а. Конструктивні уміння;
  - б. організаторські уміння;
  - в. комунікативні уміння.
  - г. рухові уміння.
20. Командні тактичні дії у волейболі це...
- а. взаємодія тренера і гравців;
  - б. взаємодія всіх гравців спрямована на подолання опору суперника;
  - в. взаємодія гравців передньої лінії спрямована на подолання опору суперника;
  - г. взаємодія гравців і вболівальників спрямована на подолання опору суперника.
21. Знання вчителя фізичного виховання, які потрібні для виконання тої чи іншої фізичної вправи - ...
- а. практичні знання;
  - б. методичні знання;
  - в. спеціальні знання;
  - г. теоретичні знання.
22. Змагання, які проводяться з метою виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі з волейболу називаються:
- а. індивідуальні змагання;
  - б. групові змагання;
  - в. колові змагання;
  - г. відбіркові змагання.
23. Прагнення вчителя угодити дітям тоді, коли це суперечить меті, принципам і методам виховання, логіці, здоровому глузду тощо – це...
- а. авторитет резонерства;
  - б. авторитет педантизму;
  - в. авторитет дружби;
  - г. авторитет доброти.
24. Знання того, як навчити іншого називаються...
- а. комунікативні знання;
  - б. ораторські уміння;
  - в. методичні знання;
  - г. дидактичні знання.
25. Практичне володіння способами виконання окремих дій, операцій або діяльності в цілому це:
- а. авторитетність;
  - б. знання;
  - в. навички;
  - г. уміння.

26. Людина, з думкою якої рахуються, яку прагнуть наслідувати і якій доручають вирішення тих чи інших завдань.
- авторитет;
  - організатор;
  - вчитель зі стажем;
  - батьки.
27. Що характерно для вправ, які використовуються з метою розвитку спритності:
- складність рухових завдань, швидка зміна ситуації, точність рухів їх узгодженість;
  - прості рухи, повільна зміна ситуації;
  - простота й точність рухів та їх узгодженість;
  - складність рухових завдань, повільна зміна ситуації.
28. Який зір допомагає волейболісту швидко приймати правильні тактичні і технічні рішення:
- глибинний зір;
  - периферійний зір;
  - точний зір;
  - сприятливий зір.
29. Вміння розгадувати тактичні задуми противника й вгадувати результати не тільки його, але і своїх дій - це...
- спостережливість;
  - передбачення;
  - переживання;
  - кмітливість.
30. Що слід робити для запобігання перевтоми під час занять фізичними вправами?
- через кожні п'ять хвилин вимірювати частоту серцевих скорочень;
  - правильно дозувати навантаження і чергувати вправи, пов'язані з напругою і розслабленням;
  - пити мінеральну воду;
  - не звертати увагу.
31. Коли гравець використовує силову подачу у волейболі?
- якщо наполягає тренер;
  - якщо вона стабільна, а суперники слабо володіють прийомом;
  - якщо подає першу подачу;
  - якщо подає останню подачу.
32. Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:
- стан здоров'я та рівень фізичного розвитку; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
  - наявність відповідних організаційних структур; кількість фахівців фізичної культури і спортсменів; наявна матеріальна база;
  - рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення; рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів.
  - усі відповіді правильні.
33. У якій країні створена Міжнародна федерація баскетболу (ФІБА)?
- США;
  - Франція;

- в. Швейцарія;
  - г. Італія.
34. Де і коли був проведений перший чемпіонат Європи серед жінок з баскетболу?
- а. Осло, 1935;
  - б. Рим, 1938;
  - в. Москва, 1947;
  - г. Женева, 1935.
35. Де і коли в Україні був проведений перший офіційний матч з баскетболу?
- а. Одеса, 1923;
  - б. Харків, 1920;
  - в. Чернігів, 1922;
  - г. Київ, 1924.
36. У якому році національна жіноча збірна команда з баскетболу незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи?
- а. 1981;
  - б. 1974;
  - в. 1991;
  - г. 1995
37. Як впливає на організм людини зменшення рухової активності?
- а. погіршується стан її здоров'я;
  - б. знижується творча активність;
  - в. знижується фізична підготовленість;
  - г. усі відповіді правильні.
38. Правильний заслон у баскетболі – це...
- а. був нерухомим, коли відбувався контакт;
  - б. рухався, коли стався контакт;
  - в. вчинив блокування;
  - г. перебував за межами майданчика.
39. Відзначте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті.
- а. перехват;
  - б. повороти;
  - в. ловля;
  - г. біг, ходьба, стрибки, приставний крок.
40. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?
- а. два рази;
  - б. скільки завгодно;
  - в. один раз;
  - г. три рази.
41. Що відбувається з командою після отримання гравцям цієї команди 4 фолів у баскетболі?
- а. кожний наступний виконує 2 штрафних кидки;
  - б. продовження гри;
  - в. виконується 1 штрафний кидок;
  - г. вилучається гравець.

42. Кращі умови для розвитку швидкості реакції здійснюються під час...
- а. рухливих та спортивних ігор;
  - б. човникового бігу;
  - в. стрибків у висоту;
  - г. метання.
43. Під час штрафного кидка перше місце по дві сторони трьохсекундної зони може бути зайняте тільки у баскетболі...
- а. суперниками гравця, що виконує кидок;
  - б. партнером гравця, що виконує кидок;
  - в. з однієї сторони партнер, з іншої – суперник;
  - г. гравці протилежної команди.
44. Вкажіть розмір щита у стритболі.
- а. 120x90см;
  - б. 115x185см;
  - в. 105x180см;
  - г. 120x130см.
45. Національна жіноча збірна команда з баскетболу незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи у...
- а. 1981р;
  - б. 1974р;
  - в. 1991р;
  - г. 1995р.
46. Яка вага баскетбольного м'яча для дітей?
- а. 470-500 г;
  - б. 650-700 г;
  - в. 567 – 650г;
  - г. 500-550 г.
47. Скільки тайм-аутів дозволяється команді у стритболі?
- а. 2 по 10 с;
  - б. 2 по 20 с;
  - в. 1 по 30 с;
  - г. 1 по 10 с.
48. М'яч у баскетболі можна:
- а. копати;
  - б. передавати, кидати, відбивати, котити, вести;
  - в. штовхати, навмисно блокувати;
  - г. підбивати.
49. За м'яч закинутий зі штрафного кидка у баскетболі зараховують?
- а. 2 очки;
  - б. 1 очко;
  - в. 3 очки;
  - г. 4 очки.
50. Яка вага баскетбольного м'яча для чоловіків?

- а. 600-620 г;
  - б. 650-700 г;
  - в. 567–650г;
  - г. 500-550 г.
51. Тривалість перерви у баскетболі між першою та другою, третьою та четвертою чвертями?
- а. 5хв;
  - б. 10 хв;
  - в. 2 хв;
  - г. 20 хв.
52. Гра у баскетбол може бути розпочата, якщо на майданчику є ... повноцінних гравців.
- а. 2;
  - б. 3;
  - в. 4;
  - г. 5.
53. Фол у баскетболі останньої надії – це:
- а. навмисне порушення, спрямоване на зрив явно результативної атаки;
  - б. якщо гравець чинить фол, намагаючись правильно зіграти в м'яч;
  - в. якщо гравець самовільно виходить за межі майданчика;
  - г. якщо гравець самовільно заходить на майданчик.
54. Яка дія виконується при кидку або передачі гравців атаки у баскетболі?
- а. перехват;
  - б. повороти;
  - в. ловля;
  - г. біг, ходьба, стрибки, приставний крок
55. Під час тайм-ауту гравці, які перебувають на баскетбольному майданчику повинні...
- а. вийти за межі майданчика;
  - б. підійти до тренера;
  - в. підійти до своєї лави запасних;
  - г. залишатись в межах майданчика.
56. Скільки часу дається на введення м'яча в гру у баскетболі?
- а. 3 с;
  - б. 5 с;
  - в. 8 с;
  - г. 10 с.
57. Як починається друга чверть у баскетболі?
- а. спірним кидком;
  - б. введенням м'яча з-за лицевої лінії;
  - в. введенням м'яча по центру з-за бокової лінії по стрілці;
  - г. вільним кидком.
58. Яка вага баскетбольного м'яча для жінок?
- а. 600-620 г;
  - б. 650-700 г;
  - в. 510–567г;
  - г. 500-550 г.

59. Тривалість перерви між другою та третьою четвертю у баскетболі?
- 5-10хв;
  - 10-15 хв;
  - 25 хв;
  - 20 хв.
60. Вкажіть розмір баскетбольного щита.
- 120×180 см;
  - 115×185 см;
  - 105×180 см.
  - 222×333см.
61. Як починається гра у баскетболі?
- жеребом.
  - введенням м'яча із-за бокової лінії
  - спірним кидком.
  - вільним кидком.
62. Що являється основним засобом фізичного виховання дітей?
- біг;
  - гра;
  - естафети;
  - фізична культура.
63. Рухливі ігри сприяють...
- вихованню свідомої дисципліни;
  - вихованню наполегливості у подоланні труднощів;
  - виховують терплячість;
  - всі вказані варіанти відповідей правильні.
64. Рухливі ігри дуже корисні для здоров'я, оскільки...
- зміцнюють м'язи;
  - поліпшують обмін речовин;
  - позитивно впливають на розумовий розвиток дітей;
  - всі вказані варіанти відповідей правильні.
65. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху.
- Вільям Брукс
  - П'єр де Кубертен
  - Анрі-Мартін Дідон
  - Деметріус Вікелас
66. Вкажіть ім'я спортсмена-боксера незалежної України, який на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996) завоював золоту медаль.
- Василь Ломаченко;
  - Сергій Данильченко;
  - Олександр Усик;
  - Володимир Кличко.
67. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Сєдих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська.

- а. легка атлетика;
  - б. велосипедний спорт;
  - в. гандбол;
  - г. спортивна гімнастика.
68. Вкажіть, де було створено Міжнародний олімпійський комітет.
- а. у Парижі (Франція);
  - б. в Афінах (Греція);
  - в. у Лозанні (Швейцарія) ;
  - г. в Олімпії (Олімпія).
69. Вкажіть назву поеми П'єра де Кубертена, яка прославляє спорт і олімпійський рух у сучасному світі.
- а. "ода спорту" ;
  - б. "ода олімпійському руху" ;
  - в. "ода фізичній культурі" ;
  - г. "ода здоровому способу життя".
70. Назвіть ім'я тренера збірної команди СРСР, України, київського "Динамо", удостоєного звання Героя України.
- а. Леонід Йосипович Буряк;
  - б. Олег Володимирович Блохін;
  - в. Йозеф Йозефович Сабо;
  - г. Валерій Васильович Лобановський.
71. Українські народні рухливі ігри беруть свій початок у:
- а. середникові часи;
  - б. доісторичні часи;
  - в. сучасному світі;
  - г. не має значення.
72. Які види рухливих ігор проводять з дошкільнятами?
- а. естафети;
  - б. ігри на кмітливість;
  - в. несюжетні;
  - г. сюжетні.
73. Вкажіть рік створення Національного олімпійського комітету України (НОК).
- а. 22 грудня 1990 року;
  - б. 22 грудня 1989 року;
  - в. 22 березня 1992 року;
  - г. 22 червня 1991 року.
74. Назвіть ім'я першого президента Національного олімпійського комітету України (НОК).
- а. Валерій Борзов;
  - б. Сергій Бубка;
  - в. Віктор Петренко;
  - г. Олексій Житник.
75. Вкажіть країну, де базується офіс президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
- а. у Парижі (Франція) ;
  - б. в Афінах (Греція) ;

- в. у Лозанні (Швейцарія) ;
- г. в Олімпії (Олімпія).

76. Від чого залежить кількість повторень рухливої гри?

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

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

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

78. Виберіть з переліку олімпійське гасло.

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

79. Позначте правильне формулювання поняття "самоконтроль".

- а. процес постійного спостереження за своїм фізичним станом;
- б. процес контролю за дотриманням режиму харчування;
- в. процес постійного спостереження за синоптичними умовами;
- г. процес контролю за дотриманням режиму сну.

80. Вкажіть, що являє собою фізичний розвиток.

- а. процес зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом життя;
- б. розміри м'язів, форми тіла, функціональні можливості організму;
- в. розвиток фізичних якостей під час виконання фізичних вправ;
- г. рівень уроджених фізичних здібностей.

81. Вкажіть, що є результатом фізичної підготовки.

- а. фізичний розвиток;
- б. фізична досконалість;
- в. фізична підготовленість;
- г. здатність правильно виконувати фізичні вправи.

82. Вкажіть процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей.

- а. спеціальна фізична підготовка;
- б. загальна фізична підготовка;
- в. прикладна фізична підготовка;
- г. хореографічна підготовка.

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

- а. автоматизована навичка;
- б. рухова навичка;



- в. рухове вміння;
  - г. автоматизоване рухове вміння
84. Здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль називається
- а. витривалістю;
  - б. гнучкістю;
  - в. силою;
  - г. швидкістю
85. 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
86. "Гнучкість" як фізична якість - це:
- а. здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю і частотою за мінімальний проміжок часу;
  - б. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
  - в. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою;
  - г. здатність виконувати тривалий час роботу без зниження її інтенсивності
87. Що визначає сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини?
- а. фізичну підготовку;
  - б. фізичну освіту;
  - в. фізичну культуру;
  - г. фізичний розвиток
88. Відкрийте зміст поняття "відносна сила":
- а. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини;
  - б. значення сили, що припадає на 1 см<sup>2</sup> фізіологічного поперечника м'язів;
  - в. значення сила, що припадає на 1 кг маси тіла людини;
  - г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
89. Що характеризує фізичну здібність виконувати рухливі дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль ?
- а. активну гнучкість;
  - б. загальну гнучкість;
  - в. статичну гнучкість;
  - г. пасивну гнучкість
90. Що називають змістом занять фізичною культурою?
- а. структуру занять фізичними вправами;
  - б. завдання, що відображають предмет і спрямованість занять, характер діяльності;
  - в. викладача та учнів;
  - г. фізичні вправи
91. Поняття "фізична досконалість" має таке визначення:
- а. оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості;
  - б. міра фізичної підготовки людини;

- в. педагогічний процес, спрямований на навчання діям і розвиток фізичних якостей;  
г. процес зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом всього життя
92. Виберіть правильну відповідь "специфічним предметом навчання" у фізичному вихованні є...
- а. формування знань і застосування в області фізичної культури і спорту;
  - б. навчання руховим діям;
  - в. розвиток розумової діяльності;
  - г. загальний розвиток і зміцнення організму
93. Що розкриває зміст поняття "рівновага"?
- а. здібності зберігати стійку позицію в різноманітних положеннях;
  - б. здібності зберігати стійку позицію в стійких вправах;
  - в. здібності зберігати стійку позицію в динамічних вправах;
  - г. здібності зберігати стійку позицію у статичних вправах
94. До пасивної гнучкості відноситься:
- а. здібність людини досягати великої амплітуди руху;
  - б. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
  - в. властивості розтягувати м'язи;
  - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
95. Розкрийте зміст поняття "фізична вправа".
- а. будова рухливої дії;
  - б. руховий склад;
  - в. усі варіанти вірні;
  - г. сукупність основних процесів, які проходять при виконанні фізичної вправи, а також фізичні вправи, які задовольняють природну потребу людини в рухах
96. Яка основна форма занять фізичного виховання використовується у загальноосвітній школі
- а. гімнастика до занять;
  - б. урок фізичної культури;
  - в. рухлива перерва;
  - г. динамічна хвилина
97. Яке з визначень характеризує силові здібності?
- а. здібність людини протистояти втомі;
  - б. здібність виконувати вправу за короткий час;
  - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язового напруження;
  - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
98. Під гнучкістю розуміють
- а. властивість людини досягти великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
  - б. морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухомості його ланок;
  - в. властивості розтягувати м'язи;
  - г. все вище вказане
99. Що входить до педагогічного контролю ?
- а. хронометраж діяльності учнів, визначення фізичного навантаження;
  - б. контрольні випробування, педагогічний аналіз уроку;

- в. все вище вказане;
- г. нічого із вищеназваного

100. 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

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

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

102. Секретар змагань з плавання зобов'язаний...

- а. оголошувати результати командної першості.
- б. засвідчувати підпис рефері.
- в. слідкувати за поворотами.
- г. знімати спортсмена, який порушив правила змагань.

103. Який рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю у плаванні кролем на грудях?

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

104. Який рух ніг допомагає просуватися вперед плавцю у плаванні кролем на спині?

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

105. Які обов'язки судді по фальстарту у плаванні?

- а. слідкує за поворотами.
- б. в разі фальстарту, скинути фальстартовий шнур.
- в. записує порядок проходження дистанції.
- г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.

106. Які обов'язки судді-інформатора у плаванні?

- а. слідкує за поворотами.
- б. оголошує учасників запливу.
- в. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
- г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.

107. Суддя-інформатора у плаванні зобов'язаний...

- а. слідкувати за поворотами.
- б. оголошувати результати запливів.
- в. фіксувати результати учасників.
- г. може знімати спортсмена, який порушив правила змагань.

108. Які обов'язки старшого судді-секундометриста у плаванні?

- а. оголошує результати командної першості.
  - б. збирає карточки від кожного секундометриста.
  - в. фіксує результати учасників.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
109. Старший суддя-секундометрист у плаванні повинен...
- а. спостерігати чи спортсмен не порушує техніку плавання.
  - б. записувати порядок проходження дистанції.
  - в. визначати доріжки всіх секундометристів.
  - г. може знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
110. Які обов'язки суддів-секундометристів у плаванні?
- а. записують час на картці, зі свого секундоміра.
  - б. спостерігають чи спортсмен не порушує техніку плавання.
  - в. оголошують результати командної першості.
  - г. можуть знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
111. Суддя-секундометрист у плаванні повинен...
- а. оголошувати результати командної першості.
  - б. фіксувати час на закріпленій доріжці.
  - в. спостерігати чи спортсмен не порушує техніку плавання.
  - г. можуть знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
112. Які обов'язки суддів на фініші у плаванні?
- а. слідкують за поворотами.
  - б. слідкують за доріжками та фінішною смугою
  - в. доповідати про порядок місць плавців у запливі.
  - г. знімають спортсмена, який порушив правила змагань.
113. Судді на фініші у плаванні повинні...
- а. слідкувати за поворотами.
  - б. спостерігати чи спортсмен не порушує техніку плавання.
  - в. доповідати про порядок місць плавців у запливі.
  - г. сам відсторонює спортсмена, який порушив правила змагань.
114. Всебічний розвиток фізичних якостей на заняттях гімнастикою відбувається завдяки такій її методичній особливості як:
- а. можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
  - б. можливість чітко регулювати навантаження;
  - в. можливість використання великої кількості різних рухів;
  - г. можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму.
115. Визначте що є основою майстерності гри в баскетбол:
- а. техніка;
  - б. тактика;
  - в. фізичний розвиток.
  - г. фізичні якості
116. Визначте основний прийом ловлі м'яча в баскетболі:
- а. однією рукою;
  - б. немає значення;

- в. двома руками;
- г. усі відповіді правильні

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

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

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

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

119. Змагання з чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:

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

120. Змагання з жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:

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

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

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

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

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

123. До спеціальної медичної групи віднесені учні, які:

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

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

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

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

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

126. Розвитку серцево-судинної системи сприяє така вправа:

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

127. Ходьба протиходом і змієюю відноситься до групи:

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

128. Ходьба на місці відноситься до групи:

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

129. Ходьба на п'ятах відноситься до групи:

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

130. Ходьба на носках входить до групи:

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

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

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

132. Вправи на колоді відносяться до групи:

- а. стройових вправ;
  - б. вправ на приладах;
  - в. прикладних вправ;
  - г. загально-розвиваючих вправ.
133. Підйом переворотом входить до групи:
- а. стройових вправ;
  - б. вправ на приладах;
  - в. акробатичних вправ;
  - г. загально-розвиваючих вправ.
134. Гімнастичні вправи на приладах це:
- а. поодинокі, або групові дії в строю;
  - б. природні життєво-необхідні види рухів;
  - в. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
  - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
135. Прикладні вправи включають:
- а. поодинокі, або групові дії в строю;
  - б. природні життєво-необхідні види рухів;
  - в. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
  - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
136. Стрибок через коня в довжину входить до групи:
- а. стройових вправ;
  - б. вправ на приладах;
  - в. опорних стрибків;
  - г. акробатичних вправ.
137. Біг відноситься до групи:
- а. стройових вправ;
  - б. стрибків;
  - в. прикладних вправ;
  - г. загально-розвиваючих вправ.
138. Піднімання ніг у висі на перекладині відноситься до групи:
- а. стройових вправ;
  - б. вправ на приладах;
  - в. акробатичних вправ;
  - г. загально-розвиваючих вправ.
139. Нахили тулуба відносяться до групи:
- а. стройових вправ;
  - б. вправ художньої гімнастики;
  - в. прикладних вправ;
  - г. загально-розвиваючих вправ.
140. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи відноситься до:
- а. стройових вправ;
  - б. вправ на приладах;
  - в. акробатичних вправ;
  - г. загально-розвиваючих вправ.

141. Вправи художньої гімнастики це:
- вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
  - штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
  - вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму;
  - вправи з предметами (стрічкою, обручем, булавами, м'ячем), застосовуються на заняттях з дівчатами та жінками.
142. Акробатичні вправи це:
- вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
  - штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
  - акробатичні стрибки, перевороти, вправи в балансуванні;
  - вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
143. Для активного відпочинку учнів слід використовувати такі форми занять гімнастикою як:
- масові гімнастичні виступи;
  - урок гімнастики;
  - фізкультурні хвилинки;
  - гімнастика на великій перерві і в режимі продовженого дня.
144. Для участі у змагальній діяльності слід застосовувати таку форму занять гімнастикою:
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
  - гімнастика до занять;
  - масові виступи;
  - секційні заняття.
145. До спеціальної медичної групи віднесенні учні, які мають:
- вади у стані здоров'я;
  - недостатній фізичний розвиток;
  - недостатній рівень фізичної підготовленості;
  - бажання батьків учні.
146. До підготовчої медичної групи віднесені учні, які мають:
- недостатній рівень фізичної підготовленості;
  - вади у стані здоров'я;
  - недостатній фізичний розвиток;
  - бажання батьків учня.
147. Для руху по колу подається команда, коли:
- направляючий знаходиться на одному з кутів залу;
  - направляючий знаходиться на одній з середин залу;
  - направляючий знаходиться в центрі залу
  - замикаючий знаходиться на одному з кутів залу.
148. Для розвитку сили м'язів рук слід застосовувати:
- кругові оберти руками вперед і назад;
  - згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
  - утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
  - стрибки на двох з оплесками руками над головою.
149. Для розвитку сили м'язів черевного пресу варто застосовувати:



- а. нахил вперед в положенні сід;
  - б. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
  - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
  - г. вис на перекладині на зігнутих руках.
150. Для розвитку сили м'язів черевного пресу слід застосовувати:
- а. піднімання тулуба в положенні лежачи на животі;
  - б. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
  - в. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
  - г. нахили тулуба вперед в положенні стійки ноги нарізно.
151. Для розвитку гнучкості в плечових суглобах слід застосовувати:
- а. вис на зігнутих руках на перекладині;
  - б. ривки руками назад;
  - в. колові рухи руками;
  - г. піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову.
152. Яка основна форма занять гімнастикою в школі?
- а. фізкультурні хвилинки;
  - б. ранкова гігієнічна гімнастика;
  - в. урок;
  - г. гімнастика на великій перерві.
153. Завданнями підготовчої частини уроку з гімнастики є:
- а. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям;
  - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
  - в. пробудження організму учнів після сну;
  - г. стимулювання відновних процесів в організмі.
154. Завданнями основної частини уроку з гімнастики є:
- а. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
  - б. стимулювання відновних процесів в організмі;
  - в. пробудження організму учнів після сну;
  - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
155. Завдання заключної частини уроку з гімнастики є:
- а. пробудження організму учнів після сну;
  - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
  - в. стимулювання відновних процесів в організмі;
  - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
156. Підготовка систем організму до основної роботи на уроці здійснюється в:
- а. підготовчій частині уроку;
  - б. основній частині уроку;
  - в. заключній частині уроку;
  - г. впродовж всього уроку.
157. Розвиток фізичних якостей учнів здійснюється:
- а. в підготовчій частині уроку;
  - б. в основній частині уроку;
  - в. в заключній частині уроку;
  - г. впродовж всього уроку.

158. Щільність уроку це:
- показник, який характеризує тривалість уроку;
  - показник, який характеризує ефективність використання часу на уроці;
  - показник, який характеризує час витрачений на простій;
  - показник, який визначає щільність розміщення учнів у строю.
159. Основним завданням етапу початкового розучування гімнастичного елемента є:
- розвиток фізичних здібностей;
  - створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
  - формування рухового вміння;
  - формування рухової навички.
160. Основним завданням етапу поглибленого розучування гімнастичного елемента є:
- розвиток фізичних здібностей;
  - створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
  - формування рухового вміння;
  - формування рухової навички.
161. Основним завданням етапу закріплення і удосконалення гімнастичного елемента є:
- створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
  - розвиток фізичних здібностей;
  - формування рухового вміння;
  - формування рухової навички.
162. Ритміка представляє собою:
- систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури людини, на розширення засобів сфери емоційного самовираження;
  - дисципліну, яка спрямована на формування вміння узгоджувати рухи з музикою;
  - основу танців, яка вимагає дотримання академічного стилю виконання рухів;
  - систему рухів, які склалися на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят.
163. Класичний танець характеризується:
- використанням рухів, які виникли на основі національних особливостей побуту, праці, релігійних і сімейних свят певного народу;
  - наявністю рухів в парі чоловіки з жінкою, які виконуються на танцювальних балах у спеціальних приміщеннях;
  - наявністю академічного стилю виконання рухів, який вимагає дотримання певних позицій ніг, рук, положень голови спини;
  - рухами в основі яких лежить міміка та жести.
164. Що називається поставою?
- силует людини;
  - якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрій;
  - пружинні характеристики хребта і стоп;
  - звична поза людини у вертикальному положенні
165. Під силою як фізичною якістю розуміється:
- здатність піднімати важкі предмети;
  - властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напруг;
  - властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок зовнішніх опорів;

г. комплекс властивостей організму, що дозволяють долати зовнішній опір або протидіяти йому

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

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

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

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

168. Які з перелічених нижче вправ не відносять до засобів ритміки і хореографії:

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

169. Принцип свідомості і активності під час занять ритмікою і хореографією передбачає:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

175. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?

- а. від 6-7 до 9-10 років;
- б. від 5-6 до 10 років;
- в. від 6-7 до 11-12 років;
- г. від 4-7 до 8-9 років

176. Хореографія представляє собою:

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

177. Що є метою системи фізичного виховання ?

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

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

- а. урок ЛФК, профілактичні уроки;
- б. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки;
- в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки;
- г. комбінований урок

179. Визначте як називається гравець, який володіє м'ячем під кошиком суперника в баскетболі:

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

180. Визначте види зупинок в баскетболі:

- а. вперед;
- б. кроком, стрибком;

- в. назад;
  - г. обов'язково з м'ячем.
181. Що відноситься до базової фізичної культури?
- а. лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
  - б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види фізичної культури;
  - в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;
  - г. лікувальна фізична культура
182. Що розуміють під спеціальною витривалістю?
- а. здатність протидіяти втомі;
  - б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;
  - в. здатність виконувати роботу аеробного характеру;
  - г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
183. Яка мета шкільних спортивних секцій?
- а. ознайомити учнів із різними видами спорту;
  - б. підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду;
  - в. створити умови для розвитку фізичних якостей школярів;
  - г. створити умови для занять з конкретних видів спорту
184. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку за оздоровчою спрямованістю?
- а. базова фізична підготовка;
  - б. спортивна підготовка;
  - в. професійно-прикладна підготовка;
  - г. військово-прикладна підготовка.
185. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:
- а. формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок;
  - б. формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті;
  - в. оптимальний рівень гармонійно фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості;
  - г. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини протягом її особистого життя.
186. До засобів фізичного виховання належать:
- а. засоби забезпечення зорової наочності;
  - б. засоби забезпечення звукової наочності;
  - в. засоби забезпечення рухової наочності;
  - г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори.
187. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
  - б. силові, швидкісні вправи;
  - в. сонце, повітря, вода;
  - г. основні, підготовчі, підвідні вправи.
188. 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.

189. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:

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

190. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:

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

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

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

192. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:

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

193. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

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

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

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

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

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

196. Види виховання в процесі фізичного виховання:

- а. словесне, наочне, практичне, теоретичне;
- б. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне;

- в. ідеологічне, науково-методичне, організаційне, програмно-нормативне;
- г. оздоровче, виховне, освітнє, навчальне.

197. 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.

198. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:

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

199. До масових форм позакласних занять відносять:

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

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

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

201. 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;

202. Дайте визначення поняттю "фізична вправа".

- а. спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки
- б. природні рухи тіла людини
- в. специфічні рухи людини
- г. правильна відповідь відсутня

203. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "фізична підготовленість".

- а. цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної)
- б. високі результати у професійній і спортивній діяльності
- в. високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності
- г. здатність до тривалої роботи

204. Фізичні вправи умовно поділяються на ...

- а. загально-розвиваючі
- б. спеціальні

- в. відновні
  - г. загально-розвиваючі та спеціальні
205. Вкажіть характеристику фізичної перевтоми.
- а. зниження продуктивності праці
  - б. підвищення збудженості
  - в. природне короточасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями
  - г. відсутність напруження і скорочення м'язів
206. Які ігри використовують для розучування технічних прийомів у спортивних іграх?
- а. ігри-естафети
  - б. ігри-вправи
  - в. сюжетні ігри
  - г. народні ігри
207. 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
208. Вкажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.
- а. втома
  - б. стартова лихоманка
  - в. перенапруга
  - г. лінощі
209. Яка повинна бути тривалість гри для дітей 5-6 років?
- а. 20 хв.
  - б. 15-20 хв.
  - в. 8-10 хв.
  - г. 3-5 хв.
210. У яких рухливих іграх діти знайомляться з різноманітністю тваринного світу?
- а. рухливі ігри з елементами комах
  - б. рухливі ігри з елементами рослин
  - в. рухливі ігри з елементами звірів
  - г. рухливі ігри з елементами птахів
211. У якому віці діти стають самостійними?
- а. 10 років;
  - б. 4 роки;
  - в. 7 років;
  - г. 3 роки.
212. В яких перших зимових Олімпійських іграх Україна взяла участь як незалежна держава?
- а. Нагано (Японія)
  - б. Солт-Лейк Сіті (США)
  - в. Ліліхаммері (Норвегія)
  - г. Київ (Україна)



213. З якого року українська команда бере участь в Олімпійських іграх як самостійна держава?
- 1988р
  - 1994р
  - 1992р
  - 2000р
214. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Втома".
- стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності
  - стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому підвищенні працездатності
  - стан організму, що виникає внаслідок тривалого пасивного життя і проявляється в тимчасовому підвищенні працездатності
  - правильна відповідь відсутня
215. Рухлива гра – це...
- активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом
  - поєднання елементів гри та видовищ
  - ті, що вимагають вирішення розумових завдань
  - ті, що базуються на кмітливості, русі та ерудиції.
216. Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?
- вони не мають строго регламентованих правил, системи організації й не потребують спеціальної підготовки;
  - необхідні тверді правила, передбачається точна кількість учасників;
  - необхідно мати певний рівень загальної і спеціальної підготовки, не мають строго регламентованих правил.
  - ні чим не відрізняються
217. Вкажіть назву другому етапу навчання руховим діям:
- етап розучування рухової дії;
  - етап удосконалення рухової дії;
  - визначення ступеня автоматизації рухової дії;
  - етап закріплення рухової дії
218. Українські лижники – Олімпійські чемпіони.
- Борзов, Батюк, Сметаніна, Цербе, Петрова
  - Бяков, Сметаніна, Кличко, Петрова
  - Бяков, Батюк, Цербе, Петрова
  - Батюк, Сметаніна, Цербе, Клочкова
219. Які рухливі та національні ігри використовуються для виховання спритності?
- ігри, які спонукають дітей переходити від одних дій до інших відповідно до обставин, що змінюються;
  - ігри, що вимагають миттєвих відповідей на тактильні, зорові сигнали;
  - ігри що поєднують у собі елементи гри й видовища;
  - ігри що вимагають вирішення розумових завдань
220. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Спортивне тренування".

- а. планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей
  - б. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
  - в. стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності
  - г. стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності
221. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Спорт".
- а. багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і підготовки до трудової і творчої діяльності
  - б. організована по певним правилам діяльність людей, з метою вдосконалення та співставлення своїх фізичних або інтелектуальних здібностей, а також підготовка до цього співставлення та міжособистісні стосунки виникаючі в процесі підготовки
  - в. діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.
  - г. усі відповіді правильні
222. До Міжнародної федерації настільного тенісу (ІТТФ) на даний час входить...
- а. 242 країни-учасниці
  - б. 157 країн-учасниць
  - в. 222 країни-учасниці
  - г. 185 країн-учасниць
223. Вкажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків.
- а. масою
  - б. нічим
  - в. за кольором
  - г. формою
224. В якому році гравець по імені Джеймс Гібб ввів в настільний теніс замість цільної, порожню кульку?
- а. 1865
  - б. 1890
  - в. 1900
  - г. 1925
225. Чи можна використовувати на сучасних міжнародних змаганнях з настільного тенісу м'ячик оранжевого кольору?
- а. Так
  - б. Ні
  - в. Колір м'ячика не має значення
  - г. Головне щоб діаметр і вага м'ячика відповідали правилам змагань
226. Вкажіть, на якій висоті розташоване баскетбольне кільце.
- а. 3 м 10 см
  - б. 3 м 05 см
  - в. 3 м 00 см
  - г. 2 м 95 см

227. Вкажіть засновника гандболу.
- а. Джеймс Нейсміт
  - б. Гольґер Нільсен
  - в. Вільям Морган
  - г. Давід Холстен
228. Вкажіть, у якому місті відбулися I Міжнародні олімпійські ігри сучасності.
- а. в Афінах (Греція)
  - б. у Римі (Італія)
  - в. у Парижі (Франція)
  - г. у Стокгольмі (Швеція)
229. Вкажіть вимоги до спортивного взуття.
- а. модна фірма
  - б. відповідність виду спорту та зручність
  - в. колір, що відповідає кольору спортивної форми
  - г. на розмір більше звичайного взуття
230. Вкажіть автора олімпійського прапора.
- а. П'єр де Кубертен
  - б. Анрі-Мартін Дідон
  - в. Деметріус Вікелас
  - г. Стен Еріксен
231. Вкажіть одиниці виміру життєвої ємності легенів.
- а. у кілокалоріях
  - б. у літрах
  - в. кілограмах
  - г. у метрах
232. Укажіть, яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру.
- а. витривалість
  - б. силу
  - в. гнучкість
  - г. швидкість
233. Яку назву має перший етап навчання руховим діям?
- а. етап закріплення рухової дії;
  - б. етап удосконалення рухової дії;
  - в. етап вивчення рухової дії;
  - г. етап підготовки
234. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі.
- а. середньою частиною долоні
  - б. пальцями
  - в. середньою частиною долоні і пальцями
  - г. долонями
235. Якщо м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола в настільному тенісі тоді зараховується:

- а. Подвійний відскік
  - б. Не в черзі
  - в. Не в квадрат
  - г. Подвійний удар
236. Зустріч команд в настільному тенісі, які представляють різні асоціації – це:
- а. турнір за запрошенням
  - б. міжнародна зустріч
  - в. турнір з обмеженням
  - г. олімпійські змагання
237. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ":
- а. внутрішня і зовнішня структура рухів;
  - б. сукупність процесів, які відбуваються в організмі під час виконання вправ;
  - в. зовнішня і внутрішня структура рухів, спосіб виконання рухової дії;
  - г. найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найвищих результатів
238. Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков.
- а. гандболу
  - б. водного поло
  - в. футболу
  - г. баскетболу
239. Вкажіть, яку українську плавчиню журналісти з любов'ю називають "золотою рибкою".
- а. Марину Юрченю
  - б. Галину Прозуменщикову
  - в. Яну Клочкову
  - г. Світлану Бондаренко
240. Вкажіть, які вправи виконуються у підготовчій частині уроку (заняття).
- а. стройові вправи, ходьба, повільний біг, загально-розвиваючі вправи
  - б. стройові вправи, вправи для розвитку швидкості, вправи на відновлення дихання
  - в. ходьба, швидкий біг, вправи для розвитку витривалості
  - г. вправи для розвитку сили, акробатичні вправи, танцювальні вправи
241. Після набору 5 очок в останній партії в настільному тенісі змінюється:
- а. ракетка
  - б. м'ячик
  - в. сторона тенісного столу
  - г. форми гравців
242. Позначте, для розвитку яких фізичних якостей застосовують різновиди бігу на 30, 60, 100 м.
- а. витривалості
  - б. швидкості
  - в. гнучкості
  - г. сили
243. 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.

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

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

245. Назвіть 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

246. Оберіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі.

- а. не дається зовсім
- б. 3 хв.
- в. 5 хв.
- г. 10 хв.

247. Назвіть українських олімпійців, удостоєних звання Герой України.

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

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

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

249. Визначте рухову дію, що надає інформацію про розвиток сили.

- а. стрибки на скакалці за 30 с
- б. згинання і розгинання рук в упорі лежачи
- в. нахил тулуба із положення сидячи
- г. 6-хвилинний біг

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

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

251. Яке покарання чекає на атлета у разі виявлення вживання допінгу.

- а. дискваліфікація
  - б. грошовий штраф
  - в. судове переслідування
  - г. відсторонення від участі у конкретних змаганнях
252. Швидкісний спуск крижаною трасою на спеціальних санях без рульового керування?
- а. скелетон
  - б. бобслей
  - в. керлінг
  - г. сноубордінг
253. Доповніть визначення "Фізична культура (у широкому розумінні) – це...".
- а. органічна частина загальної культури особистості й суспільства, що становить собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей
  - б. процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури
  - в. система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності
  - г. шкільний урок
254. Визначте поняття фізичної якості "швидкість".
- а. здатність людини рухатись з великою швидкістю
  - б. здатність людини набирати швидкість
  - в. здатність людини швидко реагувати на сигнали
  - г. здатність людини виконувати нетривалу роботу в максимально короткий відрізок часу
255. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.
- а. контроль ЧСС
  - б. вимірювання обсягу біцепсів
  - в. вимірювання зросту та маси тіла
  - г. контроль сили м'язів кисті
256. Чи настільний теніс є олімпійським видом спорту?
- а. так
  - б. ні
  - в. ніколи не був
  - г. настільний теніс ще не набув такого поширення щоб стати олімпійським видом спорту
257. Вкажіть назву тренувальних циклів (залежно від тривалості), на основі яких будується процес спортивного тренування.
- а. тренувальні, змагальні, відновлювальні
  - б. мікроцикли, мезоцикли, макроцикли
  - в. оперативні, поточні, підсумкові
  - г. підготовчі, основні, змагальні
258. Вкажіть мету проведення підготовчої частини уроку або розминки.
- а. забезпечення функціональної підготовки організму до подальшої фізичної роботи
  - б. сприяння організації тих, хто займається
  - в. сприяння підвищенню настрою
  - г. зниження ЧСС
259. Біла лінія шириною 2см в настільному тенісі...

- а. обмежує краї поверхні столу
  - б. ділить стіл на дві рівні частини
  - в. окреслює ігровий майданчик
  - г. дана ліній використовується для естетичнішого оздоблення стола
260. Визначте мету ранкової гігієнічної гімнастики.
- а. виховувати силу волі
  - б. сприяти прискоренню пробудження організму
  - в. попередити спізнення на навчальні заняття
  - г. готуватися до участі у змаганнях з улюбленого виду спорту
261. Вкажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя.
- а. збереження і зміцнення здоров'я
  - б. підвищення професійної майстерності
  - в. сприяння гарному настрою
  - г. підвищення працездатності
262. Вкажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков.
- а. гандболу
  - б. водного поло
  - в. футболу
  - г. баскетболу
263. Вкажіть, що визначає техніка безпеки.
- а. комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страхування і самострахування, надання першої допомоги у разі травмування
  - б. виконання вправ без травм
  - в. проведення занять із дотриманням гігієнічних вимог
  - г. знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у позаурочний час
264. Лікувальна фізична культура – це...
- а. метод лікування, що використовує виключно методи масажу, для відновлення функцій організму;
  - б. метод лікування за допомогою засобів лікувальної гімнастики;
  - в. засіб фізичної терапії для відновлення втрачених функцій організму людини тільки засобами загального масажу;
  - г. метод лікування, що використовує засоби і принципи фізичної культури для лікування захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності хворих та інвалідів.
265. Основним засобом лікувальної фізичної культури є...
- а. біг;
  - б. спортивна ходьба;
  - в. фізичні вправи та природні чинники;
  - г. ранкова гігієнічна гімнастика.
266. Лікувальну фізичну культуру застосовують у таких формах:
- а. тільки ранкова гігієнічна гімнастика;
  - б. лікувальний масаж;
  - в. ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, лікувальна ходьба, теренкур,

спортивні вправи та ігри, гідрокінезитерапія, ерготерапія, кінезіотерапія;  
г. біг на довгі дистанції.

267. 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

268. Гімнастичні вправи класифікують за ...

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

269. Лікувальна ходьба дозується:

- а. довжиною дистанції і часом;
- б. темпом;
- в. довжиною дистанції і часом, темпом і довжиною кроків, рельєфом місцевості;
- г. рельєфом місцевості

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

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

271. Вкажіть, у яких закладах освіти дитина здобуває дошкільну освіту.

- а. ясла, ясла-садок
- б. дитячий садок
- в. центр розвитку дитини
- г. усі відповіді правильні

272. Вища освіта — це ...

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

273. До позашкільних закладів освіти належать ...

- а. спортивні школи
- б. дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву
- в. центри, клуби туристсько-краєзнавчої роботи
- г. усі відповіді правильні



274. Чи присвоюється звання кандидата та майстра спорту з настільного тенісу?
- а. так
  - б. ні
  - в. в окремих випадках
  - г. тільки кандидата в майстри спорту
275. Хто здійснює керівництво всією діяльністю закладу вищої освіти?
- а. ректор
  - б. директор
  - в. декан
  - г. головний бухгалтер
276. Дайте визначення "спорт":
- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
  - б. специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння здібностей та можливостей людини;
  - в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
  - г. складова частина загальної частини культури, як є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
277. Джерелами фінансування фізичної культури є:
- а. кошти державного бюджету та кошти відомчих організацій;
  - б. членські внески та дотації державних органів;
  - в. спонсорські внески та прибутки від комерційної діяльності, особисті кошти громадян
  - г. усі вказані відповіді правильні.
278. Спортивний комплекс – це...
- а. футбольне поле і бігові доріжки;
  - б. легкоатлетичні сектори і глядацькі трибуни;
  - в. комплексний манеж;
  - г. кілька різних спортивних споруд, розміщених на одній території
279. За характером призначення спортивні споруди бувають:
- а. навчальні;
  - б. змагальні;
  - в. тренувальні;
  - г. навчально–тренувальні та змагальні.
280. Змагання лижників не тільки на швидкість подолання певної дистанції, а й у виконанні трюків носить назву...
- а. фристайл
  - б. сноубординг
  - в. гірські лижі
  - г. стрибки з трампліну
281. Слалом – це...
- а. вид лижного спорту - швидкісний спуск з гір на лижах за звивистим маршрутом, який позначається контрольними віхами, прапорцями.
  - б. спуск з акробатичними трюками

- в. гонки на лижах
- г. правильна відповідь відсутня

282. Біатлон відноситься до...

- а. лижного виду спорту
- б. санного виду спорту
- в. ковзанярського виду спорту
- г. правильна відповідь відсутня

283. У якій країні проходили зимові Олімпійські ігри, де Україна вперше взяла участь як незалежна держава?

- а. Нагано (Японія)
- б. Ліліхаммері (Норвегія)
- в. Солт-Лейк Сіті (США)
- г. Київ (Україна)

284. Як називається вид спорту, в якому лижна гонка поєднується зі стрільбою з пневматичної зброї?

- а. лижне двоборство
- б. біатлон
- в. сноубордінг
- г. фристайл

285. Педагогічно невиправданий час на уроці – це:

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

286. Якими способами можна піднятися на схил на лижах?

- а. підйом "ялинкою"
- б. підйом ступаючим кроком
- в. підйом "драбинкою"
- г. усі вказані відповіді правильні

287. Які лижні ходи відносяться до класичних?

- а. поперемінний двокроковий.
- б. одночасний без кроковий
- в. одночасний одно кроковий
- г. усі вказані відповіді правильні

288. Дайте характеристику поняття "фізичне виховання":

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

289. Який вид гімнастики виконується під музичний супровід та з предметами?

- а. акробатична гімнастика
  - б. ритмічна гімнастика
  - в. художня гімнастика
  - г. правильна відповідь відсутня
290. Яку фізичну якість розвиває підтягування на високій перекладині?
- а. швидкість
  - б. силу
  - в. витривалість
  - г. гнучкість
291. Хто є автором слів про гімнастику: "Кожен з нас є будівничим храму, ім'я якому - тіло".
- а. англійський письменник Генрі Торо
  - б. Гіпократ
  - в. Платон
  - г. Арістотель
292. Вкажіть способи підвищення тренувальних навантажень
- а. малий, середній, великий;
  - б. поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
  - в. мінімальний, оптимальний, максимальний;
  - г. місячний, кварталний, річний.
293. У системі олімпійського спорту за масштабами проведення змагання поділяються на:
- а. локальні, регіональні, глобальні;
  - б. особисті, особисто-командні, командні;
  - в. районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
  - г. поодинокі, командні, комплексні.
294. Вкажіть прізвище видатного давньогрецького філософа (математика), переможця стародавніх Олімпійських ігор з кулачного бою.
- а. Піфагор
  - б. Віет
  - в. Евклід
  - г. Ейнштейн
295. Обманна або відволікаюча дія, рух з метою ввести суперника в оману щодо істинних намірів...
- а. фінт
  - б. кидок
  - в. захист
  - г. ухил
296. Вправи, спрямовані на виховання та вдосконалення координаційних здібностей, рекомендується виконувати:
- а. у підготовчій частині уроку (тренувального заняття);
  - б. в першій половині основної частини уроку;
  - в. у другій половині основної частини уроку;
  - г. у заключній частині уроку.
297. Яка довжина лижних трас на міжнародних змаганнях з лижних гонок для жінок?

- а. 5, 10, 20 км
- б. 10, 20, 30 км
- в. 10, 15, 30, 50 км
- г. 5, 10, 15, 50 км

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

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

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

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

300. Як називається зона в якій проводяться змагання з боксу?

- а. татамі
- б. килим
- в. ринг
- г. мат

301. Що таке нокаут?

- а. один з варіантів завершення бійцівського поєдинку
- б. термін, який означає тимчасове припинення бою
- в. технічний хід для збиття темпу бою
- г. один з варіантів початку бійцівського поєдинку

302. Старт з тумбочки відбувається у плаванні стилем...

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

303. Старт з води відбувається при плаванні?

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

304. Яку олімпійську нагороду здобув Михайло Романчук на дистанції 800м вільним стилем у Токіо?

- а. золото.
- б. срібло.
- в. бронзу.
- г. всі відповіді вірні.

305. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні стилем брас.

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

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

306. Бобслей – це?

- а. швидкісний спуск на санях головою вниз
- б. лижні перегони
- в. спуск з гори на лижах спеціальною горбистою трасою
- г. швидкісне ковзання на санях особливої конструкції, які мають керування

307. Яке спорядження використовують для біатлону?

- а. лижі, гвинтівка
- б. ковзани, ключка
- в. сани, боб
- г. ковзани, лижі

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

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

309. Який з названих видів спорту не є зимовим?

- а. стрибки з трампліна
- б. крокет
- в. біатлон
- г. фігурне катання

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

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

311. Плавання виникло в?

- а. Греції;
- б. Єгипті;
- в. Київській Русі;
- г. в первісно общинному ладі.

312. З якого матеріалу зроблена ракетка для настільного тенісу?

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

313. Дайте визначення поняття "силової витривалості" спортсмена як рухової якості.

- а. це здатність тривалий час утримувати високі показники прояву сили;
- б. це здатність якомога продуктивніше, для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір;
- в. це здатність тривалий час: утримувати необхідну позу, виконувати вибухові зусилля,

- виконувати циклічну роботу певної інтенсивності;
- г. це здатність швидко виконувати рухи при високих показниках сили.

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

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

315. З якого вихідного положення відбувається стрільба в естафетних змаганнях з біатлону?

- а. стоячи
- б. лежачи
- в. сидючи
- г. стоячи і лежачи

316. Сучасний вид греко-римської боротьби сформувався:

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

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

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

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

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

319. Концептуальна дія, яка здійснюється у вигляді одного або більшої кількості конкретних завдань –це...

- а. тактика
- б. техніка
- в. координація
- г. правильна відповідь відсутня

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

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

321. Яка довжина лижних трас на змаганнях з лижних гонок?

- а. від 5 до 50 км
- б. від 1 до 50 км

- в. від 5 до 100км
- г. від 10 до 50км

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

- а. 75м
- б. 30м
- в. 50м
- г. 100м

323. З яких частин складається стрибок з трампліну?

- а. спуск з гори розгону
- б. відштовхування від столу відриву
- в. польот і приземлення на горі
- г. всі відповіді вірні

324. Федерація дзюдо України створена:

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

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

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

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

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

327. Як поділяється спорт вищих досягнень?

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

328. Які спортивні змагання вважаються головними?

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

329. Який спосіб контролю інтенсивності тренувань є найефективнішим?

- а. вимірювання артеріального тиску;
- б. вимірювання частоти пульсу;

- в. вимірювання температури тіла;
  - г. вимірювання вологості в приміщенні.
330. В яких межах лежить "аеробна зона"?
- а. 50-60% від максимального пульсу;
  - б. 60-70% від максимального пульсу;
  - в. 70-80% від максимального пульсу;
  - г. 100%.
331. Перші згадки про бокс:
- а. 4000 р. до н.е;
  - б. 4 ст. до н.е;
  - в. 126 р н.е;
  - г. 1520 р. до н. е.
332. Включення боксу до програми сучасних Олімпійських ігор відбулося на...
- а. III Олімпійських ігор 1904 р. у Сент-Луїсі;
  - б. I Олімпійських іграх 1896 р. в Афінах;
  - в. VIII Олімпійських іграх 1924 р. у Парижі;
  - г. X Олімпійських іграх 1932 рік у Лос-Анджелес.
333. Яка довжина лижних трас на міжнародних змаганнях з лижних гонок для чоловіків?
- а. 5, 10, 20 км
  - б. 10, 20, 30 км
  - в. 10, 15, 30, 50 км
  - г. 5, 10, 15, 50 км
334. Який рік вважається роком зародження професійного боксу?
- а. 1920 р.
  - б. 1960 р.
  - в. 1882 р.
  - г. 2000 р.
335. Системоутворюючим фактором спорту є:
- а. спортивний результат
  - б. спортивна спеціалізація
  - в. спортивне тренування
  - г. спортивна діяльність
336. Завдання лижної підготовки?
- а. навчання дітей та дорослих основам техніки пересування на лижах
  - б. досягнення найвищих спортивних результатів
  - в. оволодіння теорією спортивного тренування
  - г. скласти комп'ютерні тести
337. Тренер - це...
- а. педагогічний працівник, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у загальноосвітніх школах різних типів.
  - б. спеціаліст з якогось виду спорту, який веде навчально-тренувальну роботу, спрямовану на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей.
  - в. спеціаліст з якогось виду спорту, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у



- загальноосвітніх школах різних типів.
- г. правильна відповідь відсутня.

338. Змагання з бігу на ковзанах на хокейному майданчику?

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

339. Цілеспрямований руховий акт, який здійснюється з метою вирішення будь-яких рухових завдань це...

- а. рухові дії;
- б. рухлива гра;
- в. забава;
- г. ігровий метод

340. Дайте визначення поняття "простої рухової реакції".

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

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

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

342. Мікроциклом тренування називають:

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

343. Учитель фізичної культури – це...

- а. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
- б. соціальний працівник, який не має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
- в. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який не має спеціальної підготовки але професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, не спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
- г. жодна із відповідей не є правильною

344. Легка атлетика – це...

- а. олімпійський вид спорту, який об'єднує вправи з спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань, а також складених з цих видів багатоборства
- б. гімнастичні вправи та вправи на батуті
- в. вправи, які виконуються легко на відміно від вправ важкої атлетики
- г. вправи, з яких змагаються в силі та спринті

345. Який вид спорту перекладається як "гнучкий шлях"?

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

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

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

347. До середніх дистанцій у легкій атлетиці відносяться:

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

348. Легкоатлетичні вправи поділяються на...

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

349. Якщо спортсмен-легкоатлет виступає у неохайній формі, то його...

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

350. На які види поділяється спорт вищих досягнень?

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

351. Яка повинна бути інтенсивність виконання вправ у розминці?

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

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

- а. фізичним навантаженням;
  - б. інтенсивністю фізичного навантаження;
  - в. моторної щільності уроку;
  - г. загальною щільністю уроку.
353. Завдання лижного спорту, як виду спорту?
- а. поліпшення загальної і спеціальної фізичної підготовленості
  - б. досягнення високих спортивних результатів
  - в. оздоровлення дитячого організму
  - г. набування нових знань
354. Знаннями, вміннями і навичками з обраного виду спорту спортсмен оволодіває під час:
- а. уроку;
  - б. прогулянки;
  - в. танців;
  - г. спортивного тренування.
355. Дайте визначення поняття "сили як фізичної якості" людини.
- а. це здатність людини рухатися
  - б. це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів
  - в. сила - це здібність долати опір навколишнього середовища при переміщенні;
  - г. сила – це результат, який показує спортсмен внаслідок виконання певного навантаження.
356. Вкажіть основний засіб фізичного виховання.
- а. фізичні вправи
  - б. сонячні й повітряні ванни
  - в. раціональне харчування
  - г. здоровий сон
357. Які фізичні якості необхідно розвивати, щоб домогтися високих результатів з бігу на короткі дистанції?
- а. витривалість
  - б. швидкість
  - в. силу
  - г. гнучкість
358. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються – це...
- а. витривалість
  - б. спритність
  - в. силу
  - г. гнучкість
359. Число рухів в одиницю часу характеризує:
- а. темп рухів;
  - б. ритм рухів;
  - в. швидкісну витривалість;
  - г. складну рухову реакцію
360. Різновид основної гімнастики, зміст якої розрахований на розвиток сили це...

- а. атлетична гімнастика
  - б. фітнес
  - в. аеробіка
  - г. художня гімнастика
361. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у...
- а. підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів;
  - б. створенні умов для дозвілля
  - в. активному відпочинку;
  - г. формуванні інструктивних навичок
362. Які види входять до лижного двоборства?
- а. лижна гонка і біатлон
  - б. стрибок з трампліну і лижна гонка
  - в. слалом і швидкісний спуск
  - г. фрістайл і сноубордінг
363. Вкажіть фази старту з тумбочки у плаванні способом брас.
- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
  - б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
  - в. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
  - г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
364. Яку олімпійську нагороду здобув Михайло Романчук на дистанції 1500м вільним стилем у Токіо?
- а. золото.
  - б. срібло.
  - в. бронзу.
  - г. всі відповіді вірні. .
365. Опишіть всі фази старту з води у плаванні на спині.
- а. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
  - б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
  - в. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
  - г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
366. Як правильно виконується поворот кролем на грудях у плаванні?
- а. при повороті дозволене торкання будь-якою частиною тіла.
  - б. при повороті торкання відбувається обома руками одночасно.
  - в. при повороті можна не торкатися стінки.
  - г. при повороті слід зупинитися, зробити крок, торкнутися бортика і плисти далі.
367. Хто з українських боксерів продемонстрував рухи танцю "гопака" після виснажливого бою?
- а. Олександр Усик
  - б. Олександр Гвоздик
  - в. Василь Ломаченко
  - г. Володимир Кличко
368. Укажіть, якими способами і в якому порядку долають 100-метрові відрізки плавці в комбінованій естафеті 4 × 100 м.

- а. на спині, брас, батерфляй, вільний стиль
  - б. на спині, батерфляй, вільний стиль, брас
  - в. брас, на спині, вільний стиль, батерфляй
  - г. вільний стиль, брас, батерфляй, на спині
369. Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання у басейні.
- а. 800 м
  - б. 1000 м
  - в. 1500 м
  - г. 2000 м
370. Вкажіть найшвидший спосіб плавання.
- а. брас
  - б. батерфляй
  - в. кроль на спині
  - г. кроль на грудях
371. Вкажіть найповільніший спосіб плавання.
- а. брас
  - б. батерфляй
  - в. кроль на спині
  - г. кроль на грудях
372. Вкажіть, якої дистанції не існує в олімпійській програмі з плавання.
- а. 100 м комплексне плавання
  - б. 400 м комплексне плавання
  - в. 200 м на спині
  - г. 800 м вільним стилем
373. Вкажіть, скільки рухів під водою після старту може виконати плавець-брасист.
- а. руками – 1, ногами – 1
  - б. руками – 2, ногами – 2
  - в. руками – 3
  - г. жодного
374. Як відбувається двостороннє дихання у плаванні?
- а. для вдиху піднімаємо голову вгору.
  - б. для вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
  - в. для вдиху повертаємо голову тільки вправо або тільки вліво.
  - г. вдих та видих відбувається над водою.
375. Опишіть як відбувається дихання у плаванні стилем кроль на грудях?
- а. вдих та видих під водою.
  - б. вдих над водою, видих під водою.
  - в. вдих під водою, видих над водою.
  - г. вдих та видих відбувається над водою.
376. До якої категорії фізичного виховання відносяться гігієнічні фактори, природні сили природи і фізичні вправи?
- а. завдання фізичного виховання;
  - б. принципи фізичного виховання;

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

377. Хто з перелічених українських плавців є олімпійськими чемпіонами?

- а. С.Фесенко.
- б. П.Хникін.
- в. Д.Селантьєв.
- г. С.Бондаренко.

378. Оберіть вправи, які використовуються для навчання плавання способом кроль на грудях на суші.

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють поперемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
- г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.

379. Оберіть вправи, які використовуються для навчання плавання способом брас на суші.

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють брасом.
- б. стрілочка, ноги працюють брасом.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
- г. плавання в координації прикладним брасом.

380. Оберіть вправи, які використовуються на суші для навчання техніки плавання способом батерфляй.

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
- б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
- г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.

381. Опишіть вправи на суші, які використовуються для навчання техніки плавання способом кроль на спині.

- а. руками тримаючись за бортик ззаду, ноги працюють поперемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на спині.
- в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
- г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.

382. Вкажіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють поперемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на спині.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
- г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.

383. Опишіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом брас?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють брасом.
- б. стрілочка, ноги працюють кролем.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
- г. плавання в координації брасом з диханням на кожен гребок.

384. Вкажіть вправи для вдосконалення техніки плавання способом батерфляй?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
- б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.

- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
  - г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 2 гребок.
385. Вправи для вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині?
- а. руками тримаючись за бортик ззаду, ноги працюють поперемінно.
  - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно брасом.
  - в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
  - г. плавання в координації кролем на спині, дихання довільне.
386. Назвіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом кроль на грудях у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
  - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, руки працюють кролем на грудях.
  - в. упор ззаду, ноги працюють як кролем на грудях.
  - г. плавання в координації руки кролем, ноги батерфляй.
387. Вправи у воді для вивчення рухів руками способом брас у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
  - б. стрілочка, ноги працюють брасом.
  - в. упор ззаду, ноги працюють брасом.
  - г. плавання в координації прикладним брасом.
388. Вкажіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом батерфляй у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
  - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
  - в. упор ззаду, ноги працюють батерфляєм.
  - г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 2 гребок.
389. Опишіть вправи у воді для вивчення рухів руками способом кроль на спині у плаванні?
- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, вдих над водою-видих у воду.
  - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на груді.
  - в. упор ззаду, ноги працюють як кролем на спині.
  - г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.
390. Які обов'язки рефері у плаванні?
- а. здійснює повний контроль та керівництво суддями.
  - б. фіксує результати учасників.
  - в. записує порядок проходження дистанції.
  - г. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
391. Обов'язки головного судді у плаванні?
- а. оголошує результати командної першості.
  - б. забезпечує виконання правил ФІНА.
  - в. фіксує результати учасників.
  - г. записує порядок проходження дистанції.
392. Обов'язки рефері у плаванні бувають такими:
- а. дає старт.
  - б. записує порядок проходження дистанції.
  - в. може дискваліфікувати будь-якого плавця за порушення.
  - г. фіксує результати учасників.
393. Які обов'язки суддів по дистанції у плаванні?

- а. слідкує за дисципліною на змаганнях.
  - б. слідкують за дотриманням правил способу плавання.
  - в. записує порядок проходження дистанції.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
394. Суддя по дистанції у плаванні зобов'язаний...
- а. записує порядок проходження дистанції.
  - б. фіксує результати учасників.
  - в. доповідає про порушення рефері
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
395. Які обов'язки стартера у плаванні?
- а. доповідає рефері про порушення на старті.
  - б. записує порядок проходження дистанції.
  - в. слідкує за поворотами.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
396. Стартер у плаванні зобов'язаний...
- а. слідкувати за поворотами.
  - б. слідкувати чи правильно відбувся старт.
  - в. записує порядок проходження дистанції.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
397. Які обов'язки суддів на поворотах у плаванні?
- а. фіксує результати учасників.
  - б. оголошує результати командної першості.
  - в. слідкує за правильним виконанням повороту.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
398. Суддя у плаванні на поворотах зобов'язаний...
- а. давати попереджувальний сигнал перед фінішем
  - б. фіксує результати учасників.
  - в. записує порядок проходження дистанції.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
399. Які обов'язки старших суддів на поворотах?
- а. фіксує результати учасників.
  - б. забезпечувати, щоб судді на поворотах виконували свої обов'язки.
  - в. оголошує результати командної першості.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
400. Старший суддя на поворотах у плаванні зобов'язаний...
- а. оголошує результати командної першості.
  - б. записує порядок проходження дистанції.
  - в. доповідає про порушення рефері.
  - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
401. Які обов'язки секретаря змагань у плаванні?
- а. записувати результати та фіксувати місця.
  - б. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
  - в. слідкувати за поворотами.
  - г. сам знімає спортсмена, який порушив правила змагань.



402. В змаганнях, що проводяться за правилами ІААФ, спортсмени повинні виступати у формі...
- збірної команди
  - клубної команди
  - збірної або клубної команди
  - у будь якій формі
403. Дайте визначення "Спортивний комплекс" – це:
- футбольне поле і бігові доріжки
  - легкоатлетичні сектори і глядацькі трибуни
  - комплексний манеж
  - кілька різних спортивних споруд, розміщених на одній території.
404. Під час змагань із легкої атлетики спортсмен повинен мати особистий номер...
- тільки на спині
  - тільки на грудях
  - на грудях і спині
  - не обов'язково мати
405. У зоні офіційних змагань, яка має обмеження, можуть знаходитися тільки...
- судді
  - спортсмени
  - офіційні особи змагань
  - тренери
406. Олімпійськими дисциплінами із бар'єрного бігу є...
- 60 м., 100 м.
  - 110 м., 200 м.
  - 100 м., 110 м., 400 м.
  - 100 м., 200 м., 400 м.
407. Яка дистанція в легкій атлетиці не вважається стаєрською?
- 3 000 м.
  - 10 000 м
  - 5 000 м.
  - 800 м.
408. У якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика
- Англія
  - США
  - Канада
  - Франція
409. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій із легкої атлетики відносяться...
- 60 м., 100 м., 110 м., 200 м.
  - 100 м., 200 м., 300 м.
  - 100 м., 200 м., 400 м.
  - 100 м., 200 м., 400 м., 500 м.
410. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу із легкої атлетики вважаються...
- 4x100 м., 4x400 м.
  - 4x100 м., 4x400 м., 4x800 м.

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

411. Назвіть способи виконання легкоатлетичних стрибків у висоту із розбігу.
- а. "перекат", "перекидний", "прогнувшись"
  - б. "фосбері-флоп", "перекидний", "прогнувшись"
  - в. "переступання", "хвиля", "перекат", "перекидний", "фосбері-флоп"
  - г. "перекат", "перекидний", "прогнувшись", "зігнувши ноги"
412. Який вид спорту зветься "королевою спорту"?
- а. гімнастика
  - б. плавання
  - в. легка атлетика
  - г. фігурне катання
413. В бігових видах легкої атлетики спортсмени можуть змагатися...
- а. тільки у взутті
  - б. тільки босоніж
  - в. у взутті або босоніж
  - г. тільки у взутті з шипами
414. Якщо спортсмен-легкоатлет виступає в неохайній формі то ...
- а. його знімають зі змагання
  - б. його викликають до рефері
  - в. йому дають попередження
  - г. Викликають його тренера
415. Чим повинен оволодіти спортсмен у процесі спортивного тренування?
- а. загальними і спеціальними знаннями
  - б. практичними вміннями і навичками
  - в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності
  - г. знаннями, вміннями і навичками
416. Який спосіб легкоатлетичного стрибка в довжину із розбігу найпростіший і природній?
- а. прогнувшись
  - б. ножиці
  - в. зігнувши ноги
  - г. з місця
417. Чи вважається офіційним результат спортсменів, якщо він показаний на неофіційних змаганнях
- а. вважається
  - б. вважається, якщо дотримані правила IAAF
  - в. не вважається
  - г. Вважається, якщо є дозвіл рефері
418. Техніка в спорті – це спосіб...
- а. виконання вправи
  - б. вивчення вправи
  - в. результативність вправи
  - г. динаміки вправи

419. На які три групи умовно поділяються усі методи спортивної підготовки?
- а. загальні, допоміжні і спеціальні
  - б. тренувальні, змішані і змагальні
  - в. словесні, наочні і практичні
  - г. стандартні, нестандартні і комбіновані
420. Всі спортивні споруди поділяються на:
- а. спеціальні та комплексні;
  - б. специфічні і не специфічні;
  - в. спеціалізовані і не спеціалізовані;
  - г. загальні і окремі.
421. Укажіть, що являє собою поняття "фізична культура" в широкому розумінні.
- а. частина загальнолюдської культури
  - б. процес розвитку фізичних здібностей
  - в. вид виховання, спрямований на навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей
  - г. процес розвитку вроджених здібностей і набуття гігієнічних навичок
422. Дайте визначення "Професія" — це...
- а. своєрідна сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини, що служить джерелом заробітку, сприяє виявленню творчих здібностей реалізації власних та суспільних устремлінь.
  - б. вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання відповідних здібностей, теоретичних знань і практичних навичок.
  - в. вид зайнятості, діяльності, який потребує відповідних знань, навичок, кваліфікації.
  - г. усі відповіді правильні
423. Укажіть кількість фаз стрибка в довжину із розбігу.
- а. 3
  - б. 4
  - в. 5
  - г. 2
424. Укажіть вправи, які не пов'язані із розвитком швидкості.
- а. біг з високим підніманням стегна
  - б. біг 30 м
  - в. кросовий біг
  - г. біг на місці з високим підніманням стегна в упорі
425. Укажіть вид бігу, довжина дистанції котрого 42 км 195 м.
- а. марафонський біг
  - б. кросовий біг
  - в. стипль-чез
  - г. біг з перешкодами
426. Вкажіть розмір гандбольного майданчика.
- а. 30 м × 30 м
  - б. 35 м × 20 м
  - в. 40 м × 25 м
  - г. 40 м × 20 м
427. Вкажіть, який спосіб плавання в перекладі із англійської мови означає "метелик".

- а. кроль на спині
  - б. брас
  - в. батерфляй
  - г. кроль на грудях
428. Вкажіть назву найпростішого способу гальмування на лижах.
- а. плугом
  - б. упором
  - в. падінням
  - г. махом
429. Укажіть, скільки видів змагань включено до олімпійського легкоатлетичного багатоборства в жінок.
- а. 5
  - б. 8
  - в. 7
  - г. 10
430. Вкажіть визначення терміна "стретчинг".
- а. комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів
  - б. комплекс вправ для збільшення м'язової маси
  - в. комплекс вправ для профілактики плоскостопості
  - г. комплекс вправ для зору
431. Вкажіть, із чого починається гра в гандбол.
- а. розігруванням спірного кидка із середини майданчика
  - б. початковим кидком із середини майданчика
  - в. початковим кидком від воріт
  - г. початковим кидком від воротаря
432. Укажіть вправи, котрі включає легка атлетика.
- а. біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства
  - б. біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси
  - в. біг, стрибки, удари, ведення, упори
  - г. біг, стрибки, метання, упори, кидки
433. Вкажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.
- а. вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
  - б. вправи з великою амплітудою
  - в. вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
  - г. Г рухливі ігри
434. Вкажіть, котрий предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети.
- а. естафетний прапорець
  - б. естафетний смолоскип
  - в. естафетну палицю
  - г. естафетний ключ
435. Вкажіть назву бігу, який виконується із низького старту.
- а. кросовий біг
  - б. спринтерський біг

- в. стаєрський біг
- г. біг на середні дистанції

436. Вкажіть, якого способу переходу через планку під час виконання стрибка у висоту з розбігу не існує.

- а. "перекидний"
- б. "перестрибування"
- в. "хвиля"
- г. "перекат"

437. Укажіть назву переміщення інертної маси приладів в просторі.

- а. метання
- б. стрибки
- в. бар'єрний біг
- г. стипль-чез

438. Яка команда виконує початковий удар в футбольному матчі?

- а. команда господарів
- б. команда гостей
- в. команда, яка за жеребом отримала таке право
- г. за рішенням арбітра.

439. Які переваги надаються правилами змагань із футболу воротареві?

- а. дозволяється грати руками за межами своєї штрафної площі
- б. забороняється встановлювати „стінку”
- в. забороняється атакувати воротаря у межах площі його воріт
- г. забороняється виконувати вільні удари від воріт

440. Як виконується вкидання м'яча із бокової лінії в футболі?

- а. двома руками із-за голови
- б. двома руками збоку
- в. будь-яким чином двома руками зверху
- г. однією рукою

441. Вкажіть, які із наступних дій в штрафній площі відповідають правилам гри в футбол?

- а. воротареві дозволяється грати руками
- б. при виконанні кутового удару фіксується положення „поза грою”
- в. команда, яка захищається не має право шикувати „стінку”
- г. польовому гравцеві дозволяється грати руками

442. Хто дає дозвіл запасному гравцю вийти на футбольне поле?

- а. капітан команди
- б. асистент арбітра
- в. тренер команди
- г. арбітр матчу

443. Чи має право команда або команди змінювати кольори форми в перерві футбольного матчу?

- а. так
- б. ні
- в. дозволяється лише за умови заміни кольорів футбольної форми обох команд.
- г. за згодою представників команд

444. Як правильно може гравець штовхати суперника в футболі?
- а. в дозволени частину спини
  - б. руками
  - в. тільки на ігровій відстані плечем у плече або плечем в дозволени частину спини
  - г. лише у своїй штрафній площі
445. Чи дозволяється гравцям в футболі грати у окулярах?
- а. так
  - б. ні
  - в. дозволяється тільки воротареві
  - г. тільки за призначенням лікаря
446. Батьківщиною футболу є ...?
- а. Єгипет
  - б. Китай
  - в. Англія
  - г. Греція
447. Який прийом відноситься тільки до техніки гри воротаря в футболі?
- а. удари внутрішньою частиною підйому
  - б. удари по м'ячу зовнішньою стороною стопи
  - в. введення м'яча в гру рукою
  - г. вкидання м'яча з бокової лінії
448. Що є основним документом в організації змагань з ігрових видів спорту?
- а. календар змагань
  - б. заявка команди
  - в. регламент змагань
  - г. протокол гри
449. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі, якщо команди у повному складі?
- а. 22
  - б. 11
  - в. 25
  - г. 18
450. Вкажіть тривалість матчу у футболі.
- а. 90 хв.
  - б. 80 хв.
  - в. 60 хв.
  - г. 100 хв.
451. Які із запропонованих систем розіграшів не застосовуються в футболі?
- а. колова
  - б. з вибуванням(Олімпійська)
  - в. змішана
  - г. контрольна
452. У групових атаках в футболі беруть участь?

- а. не менше двох гравців
  - б. не менше одного гравця
  - в. один гравець
  - г. капітан команди
453. Чи можна проводити розмітку поля переривчастими лініями в футболі?
- а. так
  - б. ні
  - в. немає різниці
  - г. за рішенням арбітра
454. Скільки офіційних осіб виконують на футбольному матчі функції асистента?
- а. 1
  - б. 2
  - в. 5
  - г. 6
455. У якому таймі арбітр компенсує втрачений час у футболі?
- а. в кінці кожного тайму
  - б. в кінці другого тайму
  - в. в кінці першого тайму
  - г. коли заманеться
456. Вкажіть, які із наступних дій в штрафній площі не відповідають правилам гри у футбол?
- а. воротареві дозволяється грати руками
  - б. польовому гравцеві дозволяється грати руками
  - в. забороняється атака на воротаря в межах площі воріт
  - г. воротареві дозволяється вводити м'яч у гру рукою
457. Поле для гри, на якому проводяться змагання із футболу, має таку форму?
- а. прямокутну
  - б. квадратну
  - в. овальну
  - г. круглу
458. Яким способом розпочинається футбольний матч?
- а. ударом з центральної позначки
  - б. вкидання м'яча з-за бічної лінії
  - в. кутовим ударом
  - г. ударом від воріт
459. Чи входять лінії розмітки в розміри футбольного поля?
- а. ні
  - б. тільки бокові лінії
  - в. так
  - г. тільки лицеві лінії
460. Що з наведеного не відноситься до техніки гри польового гравця в футболі?
- а. фінти
  - б. ловля м'яча
  - в. ведення м'яча
  - г. удари по м'ячу

461. Що розуміємо під процесом адаптації організму в спорті?
- під адаптацією розуміємо результат процесу пристосування;
  - пристосування до тренувального навантаження;
  - пристосування до тренувальних і змагальних навантажень;
  - пристосування до життєво важливих змін в суспільстві.
462. За масштабами проведення, спортивні змагання із вільної боротьби поділяються на...
- локальні, регіональні, глобальні;
  - особисті, особисто-командні, командні;
  - районні, міські, обласні, державні;
  - поодинокі, командні, комплексні.
463. Вкажіть країну, яка є Батьківщиною вільної боротьби.
- Англія;
  - Франція;
  - Україна;
  - США.
464. Вкажіть способи підвищення тренувальних навантажень у вільній боротьбі.
- малий, середній, великий;
  - поступовий, ступеневий, стрибкоподібний;
  - мінімальний, оптимальний, максимальний;
  - місячний, кварталний, річний.
465. За своїм значенням спортивні змагання розподіляються на...
- локальні, регіональні, глобальні;
  - особисті, особисто-командні, командні;
  - районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
  - підготовчі, відбіркові, головні.
466. Які із нищенаведених прийомів дозволені в дзюдо?
- удари ногами
  - удушення
  - проходи у ноги
  - удари руками
467. За характером організації спортивні змагання розподіляються на...
- контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові;
  - відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші;
  - районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
  - підготовчі, відбіркові, головні.
468. За формою заліку спортивні змагання розподіляються на...
- контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові;
  - відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші;
  - особисті, командні, особисто-командні;
  - підготовчі, відбіркові, головні.
469. Дайте визначення "Професійний бокс" – це...
- змагання, в яких спортсменам підбирають найтитулованіших спаринг – партнерів;
  - самостійний вид спорту, в якому спортсмен робить бокс способом заробітку основних



- засобів для існування.
- в. бій за звання Чемпіона світу;
  - г. змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.
470. За віковими категоріями учасників спортивні змагання розподіляються на...
- а. дитячі, юнацькі, для дорослих, для ветеранів;
  - б. відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші;
  - в. особисті, командні, особисто-командні;
  - г. підготовчі, відбіркові, головні.
471. До загально-підготовчих вправ відносяться:
- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
  - б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту;
  - в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
  - г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.
472. Скільки суддів знаходиться на "ТАТАМІ" під час сутички на першість України із дзюдо?
- а. 1
  - б. 3
  - в. 4
  - г. 5
473. Змагальний одяг борців із греко-римської боротьби?
- а. кімоно
  - б. тріко
  - в. костюм
  - г. форма
474. Яке спортивне звання є найпрестижнішим для борців?
- а. ЗМС
  - б. КМС
  - в. МС
  - г. 1 розряд
475. Дайте визначення терміну "самбо"?
- а. самооборона
  - б. самооборона без зброї
  - в. самооборона зі зброєю
  - г. самооборона без відповідальності
476. Кут якого кольору повинен зайняти спортсмен-борець, якого оголосили першим?
- а. червоний
  - б. синій
  - в. білий
  - г. зелений
477. До головних фізичних якостей відносяться:
- а. ріст, вага, сила
  - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
  - в. біг, стрибки, метання, ходьба
  - г. об'єм біцепсів

478. Рівень стрибучості спортсменів волейболістів:
- а. за кількістю стрибків на гімнастичну лавку
  - б. за результатом стрибка вгору з місця
  - в. за результатом стрибка в глибину з різної висоти з наступним вистрибуванням вгору
  - г. за результатом стрибків на гімнастичних матах
479. Яких тактичних дій не існує у волейболі?
- а. індивідуальна тактика;
  - б. самостійна тактика;
  - в. групова тактика;
  - г. командна тактика.
480. Як називаються строго регламентовані фізичні вправи у послідовному пересуванні по колу від "станції" до "станції"?
- а. індивідуальне тренування;
  - б. групове тренування;
  - в. колове тренування;
  - г. самостійне тренування.
481. Як відбувається перехід гравців у волейболі із зони у зону?
- а. довільно;
  - б. за годинниковою стрілкою;
  - в. проти годинникової стрілки;
  - г. по вказівці тренера.
482. Якщо після дозволу судді на подачу, подаючий гравець підкинув м'яч та не здійснив удар по ньому (спіймав його) у волейболі, тоді...
- а. подача повторюється цим же гравцем;
  - б. подача повторюється іншим гравцем цієї ж команди;
  - в. подача вважається програною;
  - г. подачу подає ліберо.
483. Якщо при подачі м'яча подаючий гравець наступає на розмітку задньої(лицьової) лінії майданчика у волейбол чи переходить її, то...
- а. подача повторюється;
  - б. подача вважається програною;
  - в. гра продовжується;
  - г. подача повторюється іншим гравцем.
484. Вкажіть розміри волейбольного майданчика?
- а. 12 x 24;
  - б. 20 x 40;
  - в. 9 x 18;
  - г. 20 x 10.
485. Які функції гравця "ліберо" у волейболі.
- а. нападаючого;
  - б. подаючого;
  - в. захисника;
  - г. блокуючого.

486. Оберіть правильну відповідь, вказавши із скількох чоловік складається волейбольна команда безпосередньо на ігровому майданчику.
- а. 5 чол;
  - б. 11 чол;
  - в. 10 чол;
  - г. 6 чол.
487. У волейболі використовують три торкання до м'яча ...
- а. для підготовки до нападаючого удару;
  - б. згідно правил гри;
  - в. для ускладнення супернику контролю над м'ячем;
  - г. щоб вчасно поставити блок.
488. Як розігрується початок гри в волейболі?
- а. передачею з-за лицьової лінії;
  - б. подачею з-за лицьової лінії;
  - в. подачею із зони захисту;
  - г. ударом м'яча об підлогу.
489. Гравець, котрий виконує другу передачу у волейболі називається...
- а. нападаючий;
  - б. передаючий;
  - в. зв'язуючий;
  - г. блокуючий.
490. Котра подача не використовується у волейболі?
- а. нижня бокова;
  - б. верхня пряма;
  - в. верхня кругова;
  - г. планіруюча.
491. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих та вказівних пальців рук під час прийому м'яча зверху у волейболі?
- а. чотирикутник;
  - б. трикутник;
  - в. коло;
  - г. овал.
492. Помилкою при подачі у волейболі є...
- а. подача з руки;
  - б. торкання м'яча сітки;
  - в. підкидання м'яча двома руками;
  - г. подача у стрибку.
493. Прямий нападаючий удар у волейболі застосовується з метою...
- а. передачі м'яча;
  - б. атаки;
  - в. захисту;
  - г. прийому м'яча.
494. Тактичною дією проти нападаючого удару у волейболі вважається...

- а. передача;
  - б. прийом м'яча;
  - в. подача;
  - г. блокування.
495. Помилкою при виконанні нападаючого удару у волейболі вважається:
- а. торкання м'ячем сітки;
  - б. удар однією рукою;
  - в. торкання рукою сітки;
  - г. не має значення.
496. Оберіть назву центрального органу волейболу як міжнародного виду спорту.
- а. FIDE;
  - б. FIVB;
  - в. FIBB;
  - г. FIVS.
497. Коли відбулися перші Олімпійські ігри у Древній Греції?
- а. 770р;
  - б. 776р;
  - в. 780р;
  - г. 786р.
498. Склад команди в парковому волейболі?
- а. 5 чол.
  - б. 4 чол.
  - в. 2 чол.
  - г. 6 чол.
499. Що означає Олімпійський символ – п'ять переплечених кілець на білому полотні?
- а. єдність п'яти країн;
  - б. єдність п'яти континентів;
  - в. єдність п'яти континентів;
  - г. єдність націй.
500. Котрого виду волейболу не існує?
- а. класичний волейбол;
  - б. парковий волейбол;
  - в. прибережний волейбол;
  - г. пляжний волейбол.
501. Дайте визначення терміну "Біч-волей" - це...
- а. ігрова дія;
  - б. пляжний волейбол;
  - в. подача м'яча;
  - г. прийом м'яча.
502. Слово "волейбол" це...
- а. "літаючий м'яч "
  - б. "гра з м'ячем через сітку "
  - в. "гра в м'яч"
  - г. "торкнися м'яча три рази "

503. Вкажіть розміри майданчика в пляжному волейболі?
- а. 20x40;
  - б. 9x18;
  - в. 8x16;
  - г. 7x14.
504. Склад команди в пляжному волейболі безпосередньо на ігровому майданчику?
- а. 5 чол;
  - б. 4 чол;
  - в. 2 чол;
  - г. 6 чол.
505. В пляжному волейболі переможцем партії стає команда, яка набрала?
- а. 21 очко;
  - б. 15 очок;
  - в. 25 очок;
  - г. 8 очок.
506. Вкажіть рік виникнення волейболу?
- а. 1958р;
  - б. 1947р;
  - в. 1859р;
  - г. 1895р.
507. Вкажіть засновника гри баскетбол.
- а. Хольгер Нільсон
  - б. Вільям Джонс
  - в. Джеймс Нейсміт
  - г. Леон буф фар
508. В якому році був проведений перший публічний матч з баскетболу?
- а. 1890
  - б. 1891
  - в. 1892
  - г. 1893
509. Коли опубліковані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання із баскетболу?
- а. 1892
  - б. 1890
  - в. 1894
  - г. 1891
510. До календарних спортивних змагань відносяться ?
- а. матчеві зустрічі.
  - б. змагання з гандикапом.
  - в. скорочені змагання, блиц-турніри, міні-баскетбол, стріт-бол.
  - г. першості, чемпіонати, кубкові та відбіркові змагання.
511. В якій частині ігрового майданчика розміщене центральне коло у баскетболі?

- а. біля кошика однієї з команд.
  - б. біля двох кошиків.
  - в. в центрі ігрового майданчика.
  - г. за межами майданчика.
512. Гра баскетбол складається із...
- а. 2 таймів по 45 хв.
  - б. 2 таймів по 20 хв.
  - в. 4 періодів по 10 хв.
  - г. 2 таймів по 30 хв.
513. Чи всі лінії на майданчику із баскетболу повинні бути одного кольору?
- а. так - червоні
  - б. ні
  - в. так - оранжеві
  - г. так - білі
514. Ігровий майданчик із баскетболу повинен бути відокремлений...
- а. обмежувальною лінією.
  - б. лицьовими лініями.
  - в. бічними лініями.
  - г. інше.
515. Склад баскетбольної команди ...
- а. 10 гравців.
  - б. 15 гравців.
  - в. 12 гравців.
  - г. 18 гравців.
516. Ігрова форма гравців із баскетболу складається з ...:
- а. майок, шортів, шкарпеток.
  - б. спортивних костюмів.
  - в. сорочки та чорних штанів.
  - г. курток, гетрів, щитків.
517. Гра в стритбол може бути розпочата, якщо на майданчику є повноцінних гравців...
- а. 2
  - б. 3
  - в. 4
  - г. 5.
518. Рішення головного судді в баскетболі...
- а. може скасовуватися другим суддею
  - б. може бути проігнороване
  - в. може бути скасоване
  - г. є остаточним і сумнівам не підлягає.
519. Який гравець вибуває з гри у баскетболі?
- а. той, що отримав 3 фоли
  - б. той, що отримав 5 фолів
  - в. той, що постійно порушує правила
  - г. запасний гравець

520. Скільки часу відводиться на атаку корзини суперника із баскетболу?

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

521. Яку кількість замін дозволяється робити під час гри в баскетбол?

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

522. Дошкільний вік як етап розвитку людини - це?

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

523. Як обирають рухливі ігри для дітей?

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

524. Коли доцільно докладно пояснювати правила рухливої гри?

- а. коли гра є складною
- б. коли багато команд
- в. коли гра проводиться на спортивній площадці
- г. коли гра проводиться вперше.

525. Як починають рухливу гру?

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

526. Хто уперше поставив на наукову основу систему рухливих ігор?

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

527. Яка кількість учнів може одночасно приймати участь в рухливій грі?

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

528. В залежності від підготовленості дітей правила рухливої гри можна...

- а. спростити або ускладнити
- б. правила рухливої гри спрощувати не можна

- в. правила рухливої гри ускладнювати не можна
  - г. правильна відповідь відсутня
529. Чи люблять малята, коли із ними грають старші у рухливі ігри?
- а. дуже люблять
  - б. не люблять
  - в. їм байдуже
  - г. залежно, який гравець
530. З допомоги рухливої ігри діти опановують плавання...
- а. без задоволення
  - б. повільно
  - в. швидко
  - г. із задоволенням
531. З допомоги рухливої ігри у воді діти позбавляються...
- а. почуття страху перед оточуючими
  - б. почуття страху перед водою
  - в. почуття страху перед тренером
  - г. почуття страху суші
532. Які технічні прийоми спочатку засвоюють діти в баскетболі?
- а. кидки м'яча в кошик
  - б. ведення м'яча на місці
  - в. ведення м'яча в русі
  - г. передачі м'яча
533. Який спортивний інвентар потрібен, для гри в бадмінтон?
- а. м'яч;
  - б. скакалка;
  - в. кулька;
  - г. волан.
534. Коли доцільно більш докладно пояснювати правила спортивних ігор?
- а. гра повторюється
  - б. гра проводиться вперше
  - в. коли є нові гравці
  - г. гра не цікава
535. Як методично правильно шикують групу для пояснення правил гри в відповідності до сонця?
- а. у шикуванні в колах
  - б. спиною до сонця
  - в. у двох-трьох шеренгах
  - г. команда навпроти команди
536. Які основні чинники, котрі впливають на тривалість гри?
- а. склад команди
  - б. вік, рівень підготовки
  - в. бажання команди
  - г. бажання вчителя
537. Яка властивість є однією із пріоритетних для гравця у настільний теніс ?



- а. силу
  - б. витривалість
  - в. швидко-силово
  - г. реакція
538. Які ігри проводяться на усіх етапах тренувальних занять у спортивних іграх?
- а. сюжетні ігри
  - б. ігри-естафети
  - в. рольові ігри
  - г. народні ігри
539. Як обирати ведучого в рухливих іграх під час уроку фізичної культури?
- а. за бажанням учня
  - б. найкращого учня
  - в. бажано залучати всіх учнів протягом навчального року
  - г. фізично підготовленого учня
540. Що лежить у основі сюжетних рухливих ігор?
- а. амбіційність
  - б. відображення дій дійових осіб
  - в. фізичний розвиток
  - г. дії тварин
541. В яких формах проводять спортивні ігри у старших вікових групах?
- а. товариські
  - б. спортивні турніри
  - в. малі олімпійські ігри
  - г. змагань (між учасниками, командами).
542. Якою повинна бути середня температура повітря в спортивному залі згідно санітарно-гігієнічних норм?
- а. 15-16 °С
  - б. 18-19 °С
  - в. 20-21 °С
  - г. 10-12 °С
543. Зимовим туризмом (білим туризмом) є відвідування...
- а. резиденції Св. Миколая
  - б. туристичних маршрутів у північних широтах
  - в. курорту Буковель
  - г. туристичних місцевостей у зимову пору року
544. Зимовий туризм в основному залежить від ...
- а. кліматичних та погодних умов
  - б. зимового екіпірування
  - в. хорошого гіда
  - г. наявності фінансування
545. Який із запропонованих видів не відноситься до зимового туризму?
- а. петанк
  - б. гірські лижі та слалом

- в. сноутюбінг
  - г. кьорлінг
546. "Зимовий туризм" (спортивно-оздоровчий туризм) має на меті подолання маршруту ...
- а. не активним способом
  - б. активним способом
  - в. на автомобілі
  - г. літаком
547. Основний принцип добору та комплектування туристичного спорядження – це ...
- а. брати побільше їжі
  - б. брати з собою спортивний інвентар
  - в. брати з собою палатку, спальник і ніж
  - г. брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись і нічого зайвого
548. Значним поштовхом для розвитку туристичних подорожей стала поява ...
- а. автобусів
  - б. пороху
  - в. комп'ютерів
  - г. радіо
549. Масове пересування людей в середньовічній Європі відбувалося в часи ...
- а. хрестових походів
  - б. льодовикового періоду
  - в. мезозою
  - г. відродження
550. Що зробило істотний внесок в розвиток подорожей?
- а. мисливство
  - б. рибальство
  - в. хліборобство
  - г. паломництво
551. Кого вважають першими мандрівниками?
- а. купців
  - б. поварів
  - в. хліборобів
  - г. ковалів
552. Нестационарні табори на відміну від стаціонарних туристських баз ...
- а. розташовуються у лісі
  - б. обладнуються за кілька днів
  - в. розташовуються на морі
  - г. розташовуються у горах
553. Завдання туристичних (стаціонарних) спортивних таборів, таборів праці та відпочинку є ...
- а. зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей
  - б. розвиток витривалості, сили, спритності, координованості
  - в. виховання моральних і вольових якостей
  - г. виховання сміливості, рішучості, терпіння, ініціативності
554. Вкажіть види проведення змагань з орієнтування на місцевості ...

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

555. Основними документами для роботи оргкомітету змагань із туризму є ...

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

556. Організація туристичних конкурсів, вимоги до конкурсних матеріалів та виступів і їх оцінка регламентуються ...

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

557. Комплекс вольових якостей, що відображає найважливішу рису "спортивного характеру туриста" - це ...

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

558. Розіграш в настільному тенісі – це ...

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

559. Гра в настільний теніс складається з ...

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

560. Після набору скількох очок в останній партії із настільного тенісу змінюється гравцями сторона стола

- а. 10 очок
- б. 3 очок
- в. 7 очок
- г. 5 очок

561. Після якої кількості подач, в настільному тенісі, право подавати переходить до наступного гравця?

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

562. При рахунку 10:10, подачі в настільному тенісі чергуються після ...

- а. кожного очка
- б. 2 очок
- в. 3 очок
- г. 5 очок

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

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

564. Яке з тверджень не відповідає положенню "втрата очка" в настільному тенісі:

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

565. Подача вважається неправильною, якщо ...

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

566. Партія в настільному тенісі складається з ...

- а. розіграшів, кожен з яких починається з подачі
- б. розіграшів, кожен з яких починається з перподачі
- в. перподачі
- г. у переліку правильна відповідь відсутня

567. "Подвійний відскік" в настільному тенісі – це, коли ...

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

568. "Не в черзі" в настільному тенісі – це ...

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

569. "Не в квадрат" в настільному тенісі – це ...

- а. подача виконана не з правого квадрата в правий квадрат суперника (в парних зустрічах)
- б. коли м'яч зачепив сітку при подачі
- в. коли подаючий неправильно тримав або упустив м'яч, влучив під час удару, не підкинув м'яч вгору
- г. коли гравець штовхнув стіл

570. "Подвійний удар" в настільному тенісі – це ...

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

571. Очки в настільному тенісі нараховуються гравцеві в наступних випадках:

- а. суперник не виконав правильну подачу; суперник не виконав правильне повернення; після правильно виконаної подачі або повернення м'яча, до удару суперника, торкнеться чого-небудь, крім комплекту сітки;
- б. м'яч пролетить над ігровою поверхнею боку столу даного гравця або за кінцеву лінію ігрової поверхні боку столу даного гравця, не торкнувшись її, після того, як суперник ударив по м'ячу;
- в. суперник заважає м'ячу; суперник навмисне торкається м'яча двічі поспіль (кисть руки, що тримає ракетку, вважається частиною ракетки, відбити м'яч цим пензлем або її пальцями не рахується помилкою, крім того, якщо м'яч потрапить в кисть або в її пальці, а потім у ракетку, то це також не вважається помилкою);
- г. усі відповіді правильні

572. Учитель фізичної культури – це ...

- а. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
- б. соціальний працівник, який не має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
- в. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який не має спеціальної підготовки але професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
- г. жодна із відповідей не є правильною

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

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

574. Професія — це ...

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

575. Спеціалізація — це ...

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

576. Тренер – це ...

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

577. Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

- а. дитячо-юнацька спортивна школа; школа вищої спортивної майстерності; спортивний клуб (спеціалізований, виробничий, вузівський, військовий тощо);
- б. спортивна секція при будь-якій установі чи організації; спортивна федерація (національна, обласна, відомча);
- в. галузеві органи управління (Міністерство, спорткомітет); професійна, комерційна організація; будь-яка інша організація в штатному розписі якої є посада тренера.
- г. усі вказані відповіді правильні.

578. Настільний теніс як різновид великого тенісу виник в ...

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

579. Перше офіційне змагання з настільного тенісу було проведено в ...

- а. 1890 р.
- б. 1870 р.
- в. 1900 р.
- г. 1915 р.

580. Перше міжнародне змагання з настільного тенісу було проведено в ...

- а. 1923 р.
- б. 1936 р.
- в. 1913 р.
- г. 1901 р.

581. Назва "пінг-понг" складається ...

- а. зі сполучення двох слів та означає стіл і сітка
- б. зі сполучення двох слів та означає ракетка і м'яч
- в. зі сполучення двох слів та означає звук від ударів м'яча об ракетку і стіл
- г. зі сполучення двох слів та означає сітка і ракетка

582. У якому році виникла Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ITTF)?

- а. у 1926 р.
  - б. у 1913 р.
  - в. у 1944 р.
  - г. у 1933 р.
583. У якому році назву "пінг-понг" змінили на "настільний теніс"?
- а. у 1939 р.
  - б. у 1936 р.
  - в. у 1950 р.
  - г. у 1948 р.
584. У якому році настільний теніс стає олімпійським видом спорту?
- а. у 1988 р.
  - б. у 1990 р.
  - в. у 2000 р.
  - г. у 1977 р.
585. Мінімальні розміри приміщення для 1 столу повинні бути ...
- а. 2\*5, 4 м
  - б. 7,7\*4,5 м
  - в. 14\*7 м
  - г. 9,5\*6,5 м
586. В якому році відбувся перехід від 5 до 2 подач у настільному тенісі, після чого подачі переходять до приймаючого?
- а. 2010 р.
  - б. 2005 р.
  - в. 2001 р.
  - г. 1995 р.
587. Із урахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій та конкретних досягнень окремих учнів або команд тренерів сьогодні поділяються на такі категорії:
- а. вища категорія; перша категорія; друга категорія; без категорії.
  - б. без категорії; перша категорія.
  - в. вища категорія; перша категорія; друга категорія.
  - г. вища категорія; перша категорія.
588. "Міжнародна зустріч" в настільному тенісі – це...
- а. зустріч команд, які представляють різні асоціації.
  - б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
  - в. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
  - г. правильна відповідь відсутня
589. "Турнір за запрошенням" в настільному тенісі – це:
- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
  - б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
  - в. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї
  - г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.
590. Тренерські категорії періодично переглядаються, але не раніше, як ...
- а. 1 раз на 4 роки;
  - б. 1 раз на 5 років;

- в. 2 рази на 4 роки;
  - г. щороку.
591. Загальними ознаками професіоналізму тренера є:
- а. володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
  - б. володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;
  - в. спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату;
  - г. усі вказані відповіді правильні.
592. На практичному рівні функціональні обов'язки тренера можна звести до таких як:
- а. комплектація навчальних груп; організація тренувального процесу;
  - б. організація підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання;
  - в. організація матеріально-технічного забезпечення;
  - г. усі вказані відповіді правильні.
593. Спортивне тренування – це ...
- а. планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей.
  - б. це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.
  - в. це доцільне використання знань, засобів, методів та умов, які дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечувати необхідний ступень його готовності до спортивних досягнень.
  - г. усі вказані відповіді правильні.
594. Вкажіть, яку кількість тайм-аутів можна взяти в індивідуальній зустрічі з настільного тенісу?
- а. 3
  - б. 6
  - в. 2
  - г. 1
595. У будь-який момент протягом індивідуальної (парної) зустрічі в командних та особистих змаганнях тенісист має право взяти ...
- а. один тайм-аут до 1 хвилини
  - б. один тайм-аут до 3 хвилини
  - в. один тайм-аут до 2 хвилини
  - г. кількість тайм-аутів – не обмежена
596. Вкажіть скорочену назву української організації з настільного тенісу?
- а. ФНТУ
  - б. ФІДЕ
  - в. ФФУ
  - г. ІТТФ
597. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:
- а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;
  - б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості,



швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;

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

г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

598. Освітні завдання гімнастики передбачають:

а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;

б. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;

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

г. формування етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

599. Виховні завдання гімнастики передбачають:

а. розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму;

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

в. сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;

г. формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

600. Освітньо-розвиваючі види гімнастики включають:

а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;

в. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;

г. спортивну гімнастику, спортивну акробатику, спортивну аеробіку, художню гімнастику.

601. Оздоровчі види гімнастики включають:

а. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;

б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

в. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;

г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику, спортивну аеробіку.

602. Види гімнастики, з яких проводяться спортивні змагання, включають в собі:

а. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;

б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

в. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну

гімнастику;

г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.

603. Прикладні види гімнастики включають:

а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику;

в. професійно-прикладну гімнастику, спортивно-прикладну гімнастику, військово-прикладну;

г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.

604. Основною метою гігієнічної гімнастики є:

а. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня;

б. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів;

в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;

г. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови.

605. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:

а. зміцненні здоров'я, прискоренні процесу пробудження після сну, збереженні високої працездатності протягом дня;

б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;

в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;

г. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови.

606. Завданням професійно-прикладної гімнастики є:

а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;

б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;

в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;

г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.

607. Завданням виробничої гімнастики є:

а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;

б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;

в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;

г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.

608. Основним завданням лікувальної гімнастики є:

а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;

б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;

в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;

г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.

609. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:

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

610. Гігієнічна гімнастика сприяє:

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

611. Завданням лікувальної гімнастики є:

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

612. Ходьба стройовим кроком входить до групи:

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

613. Лазіння по канату відносяться до групи:

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

614. Розмахування в упорі на брусах відносяться до групи:

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

615. Переворот боком входить до групи:

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

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

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

617. Вправи з гімнастичною палицею відносяться до групи:

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

- в. вправ художньої гімнастики;
  - г. загально-розвиваючих вправ.
618. Вправи з стрічкою, обручем, скакалкою входять до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
  - б. прикладних вправ;
  - в. вправ художньої гімнастики;
  - г. танцювальних хореографічних вправ.
619. Гімнастика в школі проводиться в наступних формах:
- а. урок гімнастики, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві і режимі продовженого дня, секційні заняття, масові гімнастичні виступи;
  - б. урок гімнастики, масові гімнастичні виступи, гімнастика на перерві, секційні заняття;
  - в. гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві, гімнастика в групі продовженого дня;
  - г. спортивні свята, секційні заняття, масові гімнастичні виступи.
620. Для популяризації фізичної культури і гімнастики зокрема використовується така форма занять гімнастикою як:
- а. урок гімнастики;
  - б. масові гімнастичні виступи;
  - в. гімнастика до занять;
  - г. гімнастика до занять.
621. Гімнастика до занять проводиться з метою:
- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання;
  - б. активного відпочинку учнів;
  - в. відновлення працездатності учнів;
  - г. підготовки учнів до змагань.
622. Гімнастика на великій перерві проводиться з метою:
- а. прискорення процесів пробудження після сну і кращої настанови на навчання;
  - б. активного відпочинку учнів;
  - в. відновлення працездатності учнів;
  - г. підготовки учнів до змагань.
623. Стрій це:
- а. установлене розміщення учнів для спільних дій;
  - б. установлене розміщення учнів на одній лінії один поруч з іншим;
  - в. установлене розміщення учнів один перед одним;
  - г. установлене розміщення учнів один за одним.
624. Колона це:
- а. стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим;
  - б. стрій, в якому учні розташовані один за одним по одному, по два, по три і т.д.;
  - в. стрій, в якому учні розташовані один перед одним;
  - г. стрій, в якому учні розташовані для спільних дій.
625. Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається:
- а. шеренга;
  - б. фронтом;

- в. тилом;
- г. флангом.

626. Кому належить вислів: "Педагог без любові до дитини – це все одно, що співак без голосу, музикант без слуху, живописець без відчуття кольору?"

- а. В. Сухомлинському;
- б. Т. Шевченку;
- в. І. Франку
- г. К. Ушинському

627. Вкажіть фази гребка при плаванні брасом (по черзі).

- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват.
- б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
- в. підготовча та робоча фаза.
- г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.

628. Вкажіть фази гребка при плаванні батерфляєм (по черзі)?

- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.
- б. наплив, гребок, вкладання руки у воду, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
- в. підготовча та робоча фаза.
- г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.

629. Як відбувається дихання під час плавання?

- а. вдих через рот і ніс, видих через ніс і рот.
- б. вдих через рот, видих через ніс.
- в. вдих через рот, видих через рот і ніс.
- г. вдих через рот, видих через рот.

630. Старт з тумбочки відбувається у плаванні ...

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

631. Старт з води відбувається у плаванні...

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

632. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні способом кроль на грудях

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

633. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні способом брас

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

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

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

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

635. Вкажіть всі фази старту з води у плаванні на спині

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

636. Якою частиною тіла, відповідно до правил, плавець може торкатися стінки під час виконання повороту кролем на спині?

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

637. Якою частиною тіла, відповідно до правил, плавець може торкатися стінки під час виконання повороту брасом?

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

638. Якою частиною тіла, відповідно до правил, плавець може торкатися стінки під час виконання повороту батерфляєм?

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

639. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід під час плавання способом кроль на грудях (басейн 50 метрів)?

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

640. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід під час плавання способом кроль на спині (басейн 50 метрів)?

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

641. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід під час плавання способом брас (басейн 50 метрів)?

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

642. Не більше скількох метрів дозволяється робити вихід під час плавання способом батерфляй (басейн 50 метрів)?

- а. не більше 35 метрів.
- б. не більше 20 метрів.
- в. не більше 15 метрів.
- г. більше 25 метрів.

643. Вкажіть фази гребка у плаванні способом батерфляй (по черзі)?

- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою.
- б. наплив, гребок, вкладання руки у воду, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю.
- в. підготовча та робоча фаза.
- г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою.

644. Одностороннє дихання у плаванні означає ...

- а. що плавець періодично виконує вдих тільки з однієї, зручної для себе сторони: лівої або правої.
- б. що плавець для виконання вдиху піднімає голову вгору.
- в. що плавець для виконання вдиху повертаємо голову вправо та вліво.
- г. що плавець виконує вдих та видих над водою.

645. Яку кількість олімпійських нагород здобула Я.Клочкова?

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

646. Вкажіть, яким стилем пропливають дистанції 50, 100, 200 метрів?

- а. комплексне плавання.
- б. брас
- в. естафетне плавання.
- г. синхронне плавання.

647. Скільки існує стилів спортивного плавання?

- а. 3 стилі.
- б. 5 стилів.
- в. 6 стилів.
- г. 4 стилі.

648. Вкажіть олімпійські дистанції у плаванні способом кроль грудях?

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

649. Вкажіть олімпійські дистанції у плаванні способом кроль на спині?

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

650. Вкажіть дистанції, які пропливають способом брас.

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

651. Вкажіть дистанції, які пропливають способом батерфляй

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

652. Вкажіть вправи на суші, які використовують під час навчання плавання способом кроль на грудях?

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють поперемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
- г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.

653. Вкажіть вправи на суші, які використовують під час навчання плавання способом брас.

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги працюють брасом.
- б. стрілочка, ноги працюють брасом.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
- г. плавання в координації прикладним брасом.

654. Вкажіть вправи на суші, які використовують під час навчання плавання способом батерфляй

- а. руками тримаючись за бортик, голова у воді, ноги дельфіном.
- б. стрілочка, ноги працюють перемінно, кролем на грудях.
- в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
- г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.

655. Вкажіть вправи на суші, які використовують під час навчання плавання способом кроль на спині.

- а. руками тримаючись за бортик ззаду, ноги працюють поперемінно.
- б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на спині.
- в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
- г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.

656. За яких умов учасник змагань зі спортивною ходьби дискваліфікується?

- а. якщо спортсмен отримує четверту червону картку
- б. якщо спортсмену показано три червоні картки



- в. якщо спортсмену показано три червоні картки від трьох різних судів
  - г. якщо спортсмену показано п'ять червоних карток
657. Махова нога у спортивній ходьбі, після випрямлення в колінному суглобі ставиться...
- а. п'ятою на ґрунт
  - б. носком на ґрунт
  - в. серединою стопи на ґрунт
  - г. передньою частиною ноги на ґрунт
658. Чи можна дискваліфікувати спортсмена, згідно правил змагань зі спортивної ходьби, після фінішу?
- а. ні
  - б. так
  - в. тільки спортсменів високого класу
  - г. тільки спортсменів-початківців
659. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються на:
- а. циклічні, ациклічні, змішані
  - б. ациклічні, прості, складні
  - в. прості, складні, змішані
  - г. складні, легкі, прості
660. За характером рухової діяльності, в основному, легкоатлетичні вправи поділяються на ...
- а. дві групи
  - б. три групи
  - в. чотири групи
  - г. п'ять груп
661. В одному циклі спортивної ходьби є ...
- а. два періоди одиночної опори і два подвійної опори
  - б. один період одиночної і один подвійної опори
  - в. два періоди подвійної опори
  - г. один період одиночної опори
662. Період одиночної опори у спортивній ходьбі включає ...
- а. дві фази, задній крок і передній крок
  - б. три фази, передній крок
  - в. одну фазу, задній крок
  - г. передній крок
663. Легкоатлетичний спорт поділяється на ...
- а. стрибки, метання, боротьбу
  - б. спортивну ходьбу, біг, стрибки, метання, багатоборства
  - в. метання, плавання, біг
  - г. біг, гімнастику, боротьбу, спортивну ходьбу
664. За технікою виконання, спортивна ходьба належить до ...
- а. циклічних вправ
  - б. ациклічних вправ
  - в. змішаних вправ
  - г. простих вправ

665. Швидкість у спортивній ходьбі залежить від ...
- а. кута відштовхування
  - б. росто-вагових показників
  - в. довжини та частоти кроків
  - г. покриття доріжки
666. Рух тіла спортсмена викликають...
- а. сила відштовхування від опори
  - б. напруження м'язів
  - в. взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил
  - г. реакція опори
667. Збільшення повертання тазу довкола вертикальної, поперечної, передньої - задньої осей у спортивній ходьбі сприяє...
- а. збільшенню частоти кроків
  - б. створенню оптимального кута відштовхування
  - в. збільшенню довжини кроків
  - г. зменшенню довжини кроків
668. Спеціальна розминка волейболіста включає...
- а. бігові вправи
  - б. вправи з м'ячем
  - в. силові вправи
  - г. швидкісні вправи
669. Вкажіть повний склад волейбольної команди.
- а. 6 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
  - б. 10 гравців, тренер, масажист, лікар
  - в. 8 гравців, тренер, помічник тренера, лікар, кухар
  - г. 12 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
670. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
- а. олімпіонік
  - б. чемпіон
  - в. лауреат
  - г. піонер
671. Яку рухову дію слід обрати оцінюючи рівень силових можливостей людини?
- а. тривалий біг до 25-30 хв
  - б. стрибки через скакалку
  - в. підтягування у висі
  - г. човниковий біг
672. В якому місті вперше відбувся матч з пляжного волейболу, де склад команди налічував двох гравців.
- а. Монте-Карло
  - б. Софії
  - в. Санта-Моніка
  - г. Одеса
673. Зі скількох гравців складаються команди у пляжному волейболі?

- а. 6x6
- б. 4x4
- в. 2x2
- г. 3x3

674. Основним принципом спортивного тренування вважається...

- а. всебічна підготовка спортсмена
- б. фізична підготовка
- в. спеціальна підготовка
- г. поступова підготовка

675. Який принцип спортивного тренування передбачає розуміння, активне ставлення спортсмена до навчання та тренування?

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

676. За допомогою якого принципу спортивного тренування поступово, протягом певного часу відбувається покращання функцій організму людини?

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

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

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

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

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

679. Вкажіть назву лиж, призначених для лижних перегонів.

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

680. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою залежить ...
- а. від фізичної підготовки
  - б. від тактичної і технічної підготовки
  - в. усі перелічені відповіді правильні
  - г. психічною підготовкою
681. Мистецтво ведення спортивних змагань з суперником – це...
- а. фізична підготовка
  - б. тактична підготовка
  - в. технічна підготовка
  - г. психічна підготовка
682. Що забезпечує гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їх функціональних можливостей:
- а. тактичною підготовкою
  - б. технічною підготовкою
  - в. спеціальна фізична підготовка
  - г. загальна фізична підготовка
683. Вкажіть частоту дихання для людини у стані спокою.
- а. 8-10 рухів на хвилину
  - б. 9-13 рухів на хвилину
  - в. 10-18 рухів на хвилину
  - г. 15-20 рухів на хвилину
684. З яким документом пов'язані періоди тренувального циклу?
- а. планом конспектом
  - б. календарем спортивних змагань
  - в. з положенням про змагання
  - г. з регламентом змагань
685. За допомогою якої підготовки спортсмен одержує знання в галузі теорії й методики (обраного виду) спорту.
- а. теоретичної підготовки
  - б. тактичної підготовки
  - в. технічною підготовкою
  - г. спеціальної фізичної підготовки
686. Через скільки хвилин після фізичного навантаження у нетренованої людини пульс приходить в норму:
- а. через 1-2 хв.
  - б. через 3-4 хв.
  - в. через 5-6 хв.
  - г. через 7-8 хв.
687. В яку частину заняття можна включати вправи для загальної фізичної підготовки?
- а. в підготовчу частину
  - б. в залежності від завдань заняття
  - в. в заключну частину
  - г. в залежності від кількості спортсменів
688. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол.

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

689. Олімпійській вид спорту, сноубордінг – це..?

- а. стрибки на лижах зі спеціального трампліна на схилі гори
- б. швидкісне проходження дистанції на лижах
- в. спуск із засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді
- г. стрибки на лижах з трампліна

690. Укажіть характеристику фізичної перевтоми.

- а. зниження продуктивності праці
- б. підвищення збудженості
- в. природне короточасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями
- г. відсутність напруження і скорочення м'язів

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

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

692. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Перетренованість".

- а. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- б. покращення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- в. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті досконалого режиму і методики тренувань
- г. усі відповіді правильні

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

- а. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- б. стійкі, тривалі, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- в. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані повним узгодженням між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- г. правильна відповідь відсутня

694. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Тренованість".

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

695. До позашкільних закладів освіти належать

- а. спортивні школи
  - б. дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву
  - в. центри, клуби туристсько-краєзнавчої роботи
  - г. усі відповіді правильні
696. Тривалість перерви між партіями у волейболі становить ...
- а. не дається зовсім
  - б. 3 хв.
  - в. 5 хв.
  - г. 10 хв.
697. Вкажіть, яким жестом суддя дозволяє ввести м'яч у гру в волейболі.
- а. кивком голови
  - б. рухом руки за напрямком польоту м'яча
  - в. рухом руки догори
  - г. рухом руки донизу
698. Вкажіть, яким жестом суддя показує заміну гравця у волейболі.
- а. схрещеними перед грудьми руками
  - б. піднятими догори руками
  - в. вказує пальцем на гравця
  - г. коловими рухами рук, зігнутих у ліктях
699. Назвіть, що дозволено виконувати ліберо на волейбольному майданчику.
- а. завершати атакуючий удар
  - б. виконувати подачу м'яча
  - в. блокувати нападаючий удар
  - г. завершувати атакуючий удар, якщо м'яч знаходився нижче волейбольної сітки
700. У плаванні кролем на спині дихання відбувається наступним чином:
- а. вдих та видих під водою.
  - б. вдих над водою, видих під водою.
  - в. вдих під водою, видих над водою.
  - г. вдих та видих відбувається над водою.
701. Існують види спорту в яких спортсмени використовують ковзани. Оберіть зайвий.
- а. спортивне орієнтування
  - б. фігурне катання
  - в. шорт-трек
  - г. хокей з шайбою
702. Олімпійській зимовий вид спорту в якому спортсмени переміщуються з виконанням додаткових елементів, під музику?
- а. художня гімнастика
  - б. фрістайл
  - в. фігурне катання
  - г. хокей з м'ячем
703. Вкажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
- а. кілокалорії
  - б. метри

- в. кілограми
- г. літри

704. Старт з води виконується...

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

705. Футбольне поле, на якому проводяться Міжнародні змагання з футболу може мати такий розмір?

- а. 45×90 м
- б. 68×105 м
- в. 90×120 м
- г. 45×120 м

706. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі елементи?

- а. бутси, гетри, щитки, труси, футболка (светр воротаря)
- б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка (светр воротаря), рукавиці
- в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка (светр воротаря), термобілізна
- г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка

707. Вкажіть мінімальну кількість гравців однієї команди, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?

- а. 7
- б. 8
- в. 9
- г. 10

708. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?

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

709. Чи дозволяється у футболі штовхати суперника в боротьбі за м'яч у повітрі?

- а. так
- б. ні
- в. лише в межах власної штрафної площі
- г. тільки капітану команди

710. Після виконання футболістом викидання з-за бокової лінії, м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією. Яким має бути рішення арбітра?

- а. повторити викидання м'яча з того самого місця гравцем тієї команди, яка його виконувала
- б. призначити "спірний м'яч"
- в. передати м'яч команді суперника
- г. призначити штрафний удар

711. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?

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

метрового удару

г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар

712. Значення лижного спорту в фізичному вихованні школяра?

а. оздоровче, розвивальне

б. виховне, естетичне

в. освітнє, прикладне

г. всі відповіді вірні

713. Радіус кутового сектора футбольного поля дорівнює?

а. 0,5 м

б. 1 м

в. 0,8 м

г. 1,5 м

714. Вкажіть специфічні функції асистента арбітра у футболі?

а. контролювати заміни гравців

б. визначати положення „поза грою”

в. слідкувати за об'ємом і масою м'яча

г. фіксувати ігровий час

715. Тривалість контролю м'яча руками воротарем у межах власного штрафного майданчика?

а. не більше 4 с

б. не більше 6 с

в. не більше 8 с

г. не більше 10 с

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

а. так

б. ні

в. остаточне рішення завжди за арбітром

г. тільки після перегляду відео повтору

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

а. штрафним ударом

б. вільним ударом

в. „спірним м'ячем”

г. укиданням м'яча із-за бокової лінії

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

а. зупинити гру і призначити вільний удар на користь команди суперника

б. продовжувати гру

в. винести воротареві попередження і призначити штрафний удар

г. призначити 11-ти метровий удар

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

а. вільним ударом

б. штрафним ударом



- в. „спірним м'ячем”
  - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
720. Чи буде м'яч, що відскочив від кутового прапорця на футбольному полі, вважатися у грі?
- а. так
  - б. ні
  - в. тільки для господарів поля
  - г. тільки для гостей поля
721. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?
- а. 9,15 м
  - б. 10 м
  - в. 10,36 м
  - г. 11 м
722. З якого місця виконується удар від воріт у футболі?
- а. з будь-якого місця площі воріт
  - б. з бокової лінії площі воріт
  - в. з того кута площі воріт, де м'яч перетнув лицеву лінію
  - г. з лінії воріт
723. Що саме визначається у футболі терміном „ігрова відстань”?
- а. відстань між гравцем і м'ячем
  - б. відстань між гравцями, на якій дозволяється боротьба за м'яч
  - в. відстань, на якій знаходяться гравці під час розіграшу стандартних положень
  - г. відстань між голкіперами
724. Який жест футбольного арбітра у полі свідчить про призначення штрафного удару?
- а. рука піднята вгору
  - б. рука направлена вперед
  - в. обидві руки направлені вперед
  - г. обидві руки підняті вгору
725. Чи буде у футболі зарахований м'яч, забитий у ворота суперника безпосередньо з кутового удару?
- а. так
  - б. ні
  - в. після дотику зі стійкою воріт
  - г. після дотику із поперечиною воріт
726. У футболі взяття воріт фіксується у випадку, коли?
- а. м'яч більшою частиною перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
  - б. м'яч будь-якою частиною знаходиться на лінії воріт між стійками і під поперечиною
  - в. м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
  - г. м'яч торкнувся сітки воріт
727. За які з наступних порушень призначається вільний удар у футболі?
- а. гравець знаходиться "поза грою"
  - б. користується недозволеним технічним прийомом
  - в. штовхає суперника плечем в спину
  - г. порушення правил у штрафному майданчику

728. За які з наступних порушень призначається штрафний удар у футболі?
- а. гравець вистрибує на партнера або команді
  - б. гравець тримає чи штовхає суперника
  - в. гравець знаходиться "поза грою"
  - г. м'яч покинув межі поля
729. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар у футболі?
- а. гра рукою у штрафному майданчику суперника
  - б. порушення правил в штрафному майданчику
  - в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила проти гравця своєї команди
  - г. за не коректну поведінку тренера команди
730. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар у футболі?
- а. 9,15 м
  - б. 11 м
  - в. безпосередньо один коло одного
  - г. за межами поля
731. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому у футболі?
- а. кут розбігу
  - б. постановка опорної ноги
  - в. швидкість розбігу
  - г. сила удару
732. Яка вага футбольного м'яча?
- а. 380 – 400 г
  - б. 410 – 450 г
  - в. 460 – 500 г
  - г. 510 – 550 г
733. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі?
- а. серединою підйому
  - б. носком
  - в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
  - г. п'ятою
734. Що не входить в обов'язкове екіпірування футболіста?
- а. рукавиці
  - б. гетри
  - в. щитки
  - г. светр воротаря
735. Скільки всього правил гри у сучасному футболі?
- а. 13
  - б. 15
  - в. 17
  - г. 19
736. Який термін не відноситься до футболу?

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

737. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?

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

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

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

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

- а. 45°
- б. 90°
- в. 60°
- г. 80°

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

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

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

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

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

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

743. У якому році було створено ФІФА?

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

744. Титул першого чемпіона світу здобула збірна команда з футболу?

- а. Англії
- б. Уругваю

- в. Бразилії
- г. Аргентини

745. Види групового захисту у футболі?

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

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

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

747. Яким повинно бути покриття бігових доріжок для проведення змагань з легкої атлетики?

- а. синтетичним
- б. достатньо пружним
- в. таким, що відповідає вимогам ІААФ
- г. м'яким

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

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

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

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

750. Під час розбігу, у передостанньому кроці, перед легкоатлетичним стрибком у довжину, тулуб стрибун, повинен бути...

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

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

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

752. У більшості випадків, коротшим під час розбігу, при виконанні легкоатлетичного стрибка у довжину – є...

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

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

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

754. Гандбол (ручний м'яч) — це...

- а. командна спортивна гра, олімпійський вид спорту.
- б. командна спортивна гра, не олімпійський вид спорту.
- в. не командна спортивна гра, олімпійський вид спорту
- г. правильна відповідь відсутня.

755. Вкажіть тривалість гри у гандбол серед дорослих команд

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

756. Гра у гандбол відбувається в закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром...

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

757. Гандбольний м'яч виготовляють...

- а. зі шкіри або синтетичного матеріалу
- б. тільки зі шкіри
- в. тільки з синтетичного матеріалу
- г. з гуми

758. Вкажіть окружність та вагу гандбольного м'яча для жіночих команд старших 14 років і чоловічих команд 12-16 років.

- а. 54-56 см, вага 325—375г
- б. 50-52 см, вага 290—330 г
- в. 58-60 см, вага 425—475 г
- г. 53-55 см, вага 290—330 г

759. Вкажіть окружність та вагу гандбольного м'яча для для чоловічих команд старших 16 років

- а. 54-56 см, вага 325—375г
- б. 50-52 см, вага 290—330 г
- в. 58-60 см, вага 425—475 г
- г. 53-55 см, вага 290—330 г

760. Одночасно на ігровому майданчику у складі однієї команди можуть перебувати не більше...

- а. 7 гандболістів
- б. 14 гандболістів

- в. 10 гандболстів
- г. 9 гандболістів

761. Дайте визначення поняттю "відносна сила спортсмена".

- а. це сила, що припадає на вагу спортсмена
- б. коли всю силу поділити на всю масу
- в. це кількість абсолютної сили спортсмена, що припадає на 1 кг маси його тіла
- г. коли на кожний кілограм ваги припадає якась частина загальної сили спортсмена.

762. Які вправи належать до спеціально-підготовчих?

- а. вправи, які забезпечують фізичну підготовленість спортсмена в обраному виді спорту
- б. вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсменів
- в. вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних
- г. психологічну підготовку спортсменів

763. Які вправи належать до загально-підготовчих?

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

764. Який з названих видів спорту не є зимовим??

- а. Фрістайл
- б. Шорт–трек
- в. Гольф
- г. Бобслей

765. Розрізняють наступні види швидкісної сили:

- а. вибухова, амортизаційна і стартові
- б. вибухова, амортизаційна і фінішна
- в. амортизаційна, тягова
- г. вибухова і стартова

766. Силова витривалість буває...

- а. статична, відносна
- б. динамічна, абсолютна
- в. статична і динамічна
- г. динамічна відносна оптимальна

767. При якому режимі м'язів силові здібності проявляються максимально

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

768. Витривалість – це...

- а. здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності.
- б. здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи з помітним зниженням працездатності.
- в. здатність організму до не тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження

- працездатності
- г. усі відповіді правильні

769. Найбільші темпи приросту сили у підлітків спостерігається у віці...

- а. 13-14 років
- б. 16-18 років
- в. 15-16 років
- г. 12-13 років

770. Швидкість – це...

- а. здатність людини виконувати рухи за мінімальний час
- б. здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу
- в. здатність людини виконувати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу
- г. усі вказані відповіді - правильні

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

- а. один
- б. два
- в. три
- г. п'ять

772. У якому році була створена Європейська атлетична асоціація (ЕАА)?

- а. 1980
- б. 1908
- в. 1967
- г. 1912

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

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

774. Вкажіть країну, у якій була започаткована сучасна легка атлетика.

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

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

- а. Інеса Кравець
- б. Сергій Бубка
- в. Олександр Багач
- г. Жанна Пінтусевич-Блок

776. Хто є рекордсменом світу зі стрибків з жердиною серед чоловіків?

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

777. Професійний бокс зародився у...

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

778. На які види можна поділити адаптаційні реакції людського організму?

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

779. На що спрямована рекреаційна діяльність у тому числі й туристична

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

780. Заняття зимовим та спортивно-оздоровчим туризмом вимагає певних

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

781. Одна з найважливіших сторін підготовки туриста —

- а. теоретична підготовка
- б. терпіння
- в. уміння зібрати рюкзак
- г. мати компас

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

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

783. Вирішення тактичних і технічних завдань походу у туризмі, досягнення безпеки його учасників, здійснення необхідних спостережень і досліджень пов'язані з

- а. фізичною підготовкою
- б. географічними особливостями конкретної території
- в. технічним оснащенням
- г. геодезії, природознавства

784. Заняття туризмом допомагає формуванню таких фізичних якостей, як

- а. моральних
- б. витривалість, сила, спритність, швидкість
- в. гнучкість, бистрість
- г. діловитість, індивідуальність

785. Фізичне навантаження характеризується такими параметрами



- а. інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку
- б. витривалість, сила, спритність, швидкість
- в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
- г. діловитість, індивідуальність

786. Спеціальна витривалість - це

- а. інтенсивність і тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку
- б. вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму
- в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
- г. діловитість, індивідуальність, наполегливість

787. Спортивно-оздоровчий туризм є своєрідною школою виховання і гармонійного розвитку особистості, провідне місце тут належить

- а. фізичному вихованню
- б. трудовому вихованню
- в. морально-вольовому вихованню
- г. психологічній підготовці

788. Під час тренувань і в похідних умовах виховуються такі вольові якості людини:

- а. сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність
- б. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
- в. витривалість, сила, спритність, швидкість
- г. реакція, переробка зорової інформації, інвалідність

789. За формою проведення туристичних заходів і характером їх організації зимовий та спортивно-оздоровчий туризм поділяють на:

- а. внутрішній і міжнародний
- б. організований і неорганізований
- в. індивідуальний та груповий
- г. лікувальний, спортивний, рекреаційний

790. Змагання зі спортивного туризму поєднують у собі...

- а. всі функції класичного активного туризму і змагальний фактор, адреналінові викиди, накал спортивної боротьби, тобто все, що притаманне спорту
- б. сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність
- в. вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму
- г. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості

791. Чим турист-спортсмен відрізняється від звичайного туриста

- а. в процесі підготовки до змагань турист вдосконалює набуті вміння і навички у специфічних, іноді стресових умовах
- б. інтенсивністю і тривалістю, величинами інтервалу між періодами відпочинку
- в. вихованням моральних і вольових якостей
- г. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів

792. Проведення змагань і злетів з туризму є надзвичайно ефективним засобом ...

- а. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
- б. реклами туризму і в подальшому приведе до покращення здоров'я
- в. діловитості, індивідуальності
- г. покращення кліматичних та погодних умов

793. Туристичний зліт – це...

- а. вихованням моральних і волевих якостей
- б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
- в. відновлення функцій організму
- г. комплексні товариські змагання, в програму яких включено конкурси, зустрічі та ін..

794. Головним завданням туристичних злетів є...

- а. популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо
- б. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
- в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
- г. виховання моральних і волевих якостей

795. Туристичні злети найчастіше проводяться у вигляді...

- а. конкурсів, виставок, семінарів, вечорів
- б. першості, відбіркові змагання, товариські зустрічі
- в. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
- г. активної громадської позиції, відстоювання інтересів колективу і громадськості

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

- а. злету
- б. зборів
- в. з'їздів
- г. конференцій

797. Сучасний вид греко-римської боротьби сформувався у...

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

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

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

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

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

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

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

801. На які періоди поділяється річний цикл навчально-тренувальний процесу?

- а. підготовчий, основний та перехідний
- б. підготовчий, спеціальний, змагальний та перехідний

- в. підготовчий, змагальний та перехідний
- г. теоретичний, змагальний та перехідний